

# NÕUSTAMIS- PSÜHHOLOOGIA

ANTI KIDRON

Anti Kidron

NÕUSTAMIS-  
PSÜHHOLOOGIA

Tallinn 2002  
Mondo

Keeletoimetaja Piret Joalaid  
Kaanekujundaja Liisi Tui

ISBN 9985-9323-3-1

© Mondo 2002

Trükk: Ühiselu

# SISUKORD

Saateks .....	7
Nõustamispsühholoogia ainevald .....	9
Individuaalne psühholoogiline nõustamine .....	9
Nõustamise eesmärgid .....	10
Nõustamine ja psühhoteraapia .....	13
Nõustamise taktikalised ülesanded .....	15
Nõustaja isik .....	17
Nõustamisprobleemid .....	20
Psühhoteraapia müüdid .....	23
Konflikt .....	25
Hämmeldus ja desorienteeritus .....	28
Emotsionaalne stress ja enesepingestamine .....	31
Õpitud abitus .....	33
Madal enesehinnang .....	34
"Raskuse vaim" ja selle ületamine .....	40
Süü- ja häbitunne .....	41
Halvad harjumused .....	41
Sõltuvushäired .....	42
Eluraskustega toimetuleku kaks võimalust .....	44
Enesemääratlemine .....	44
Isiksusliku arengu suunamine .....	46
Millisest isiksuse- ja teraapiateooriast nõustamisel lähtuda? .....	47
Nõustamisleppe sõlmimine .....	57
Nõustamisprotsessi kulg .....	58
Nõustamisintervjuu .....	62
Juhtumikirjeldus .....	69
Mis määrab nõustamisprotsessi tulemuse? .....	70
Isiksusekeskne nõustamine .....	72
Psühholoogiline kaitse .....	77
Regressioon .....	85
Vastupanu .....	86
Ülekanne .....	90
Konfrontatsioon .....	93
Insait .....	96

<b>Nõustamistehnikad</b> .....	100
Keelekasutus nõustamisel .....	102
Peegeldav kuulamine .....	103
Tagasiside andmine .....	104
Aktiivne kuulamine .....	108
Konstruktiivse mõtteviisi kujundamine .....	109
Peresuhete käitumisviiside ja tajumoonutuste välja- selgitamine .....	111
Orienteeriva info andmine .....	112
Toetajate otsimine .....	113
Ajurünnaku rakendamine .....	113
Mõistulugude, metafooride ja anekdootide kasutamine .....	114
Jaotusmaterjalide andmine ja kirjanduse soovitamine .....	117
Millal mitte nõu anda? .....	119
Nõustamiskunsti omandamine .....	121
<b>Eneseabivõtted</b> .....	133
Eneseteadvustamine .....	134
Negatiivsetest mõtetest vabanemine .....	136
Sisekonflikti tundmaõppimine ja lahendamine .....	139
Suhtlemisvilumuste treening .....	141
Viha vallandamine .....	144
Halbadest harjumustest võõrutamine .....	144
Enesekontrolli ja – arendamise tabeli kasutamine .....	145
Meeldetuletuskaartide (sententside) kasutamine .....	146
Fenomeni sageduse, intensiivsuse, kestuse uuring .....	146
Meeleolu kujundavate tegurite arvestamine .....	148
Päevikupidamine .....	149
Kujutluspiltide loomine .....	150
STOPP-tehnika .....	150
Enesevaatlus .....	150
Sihtide seadmine .....	151
Aja ohjamine .....	152
Õpetades õppimine .....	153
Kohanemistreening .....	154
Mallõppe tehnikad .....	154
Automaatmõtete paljastamine ja kõrvaldamine .....	156
Sundmõtete katkestamine .....	158
Vältimise astmeline ületamine .....	159
Ebameeldivate kujutluspiltide läbiarutamine .....	160
Tähelepanu ja keskendumise harjutusi .....	161

<b>Aitamine ja nõustamine grupis .....</b>	<b>163</b>
Rühmatöö eripära .....	164
Ettevalmistused rühma moodustamiseks .....	168
Grupi kujunemise ja arengu faasid .....	169
Rühmaliikmeid mõjutavad grupiprotsessid .....	173
Rühmatöö korraldaja käitumistaktikad .....	177
Suhtlemismängud .....	179
Kuidas rühmatöös osalejaid aidata? .....	179
Rühmas nähtu ja kuuldu lahtimõtestamine .....	188
Rühma tegevuse lõpetamine .....	193
<b>Lühiülevaade juhtimise konsulteerimisest .....</b>	<b>195</b>
Nõustamisobjekti valik ja eesmärkide püstitamine .....	196
Muutumisprotsessi etapid .....	200
Konsultandi-kliendi suhe .....	202
Nõustaja rollid .....	204
Vastandustehnika .....	205
Kollegiaalne nõustamine .....	209
Meeskonnatöö arendamise programm .....	210
<b>Kokkuvõtvat .....</b>	<b>213</b>
<b>Lisa 1. Psühholoogia klassikute mõtteid nõustamisest ja teraapiast .....</b>	<b>215</b>
A. Adler. Neuroosi tekketaust .....	215
J. Moreno. Spontaansus, loovus ja ärevus .....	217
G. Dietrich. Ebaadekvaatne psüühiline koormus .....	220
V. Frankl. Paradoksaalne intentsioon ja derefleksioon .....	221
C. Rogers. Kohtumisrühma kujunemise etapid .....	225
J. Bugental. Tunnete rööbitamise ja vahetatava objektiivi võtted .....	228
A. Watts. Sotsiaalne <i>maaja</i> ja mängutaju .....	229
P. Watzlawick, J. Beaven, D. Jackson. Topeltlõksu olemus ..	232
A. Kepiński. Mask .....	236
R. May. Normist, neuroosist ja nõustamisest .....	237
<b>Lisa 2. Lõõgastusharjutused .....</b>	<b>239</b>
<b>Valik psühhoteraapia ja nõustamise mõisteid .....</b>	<b>242</b>
<b>Kasutatud ja soovitatav kirjandus .....</b>	<b>247</b>

## Saateks

Nõustamine on sama vana kui inimkond, *nõustamispsühholoogia* vanuseks arvab enamik sellealaste raamatute autoreid kõige rohkem mõnikümmend aastat. Tegelikult see psühhoteraapiast välja kasvanud psühholoogiasuund alles otsib oma ainevalda. Mõne psühhoteraapeudi meelest polegi professionaalne nõustamine midagi muud kui hingeravi praktika. Teised ei ole selle hinnanguga päri, rõhutades asjaolu, et arenenud maades tuleb psühholoogide vastuvõtule aina enam meditsiinilises mõttes täiesti terveid inimesi, kes ravi asemel soovivad pühenduda enesearendamisele ja oma (varu)võimete realiseerimisele.

Arvatavasti tekib ajapikku säärane nõustamispsühholoogia kontseptsioon, mis integreerib eri teraapiasuundadest ja psühholoogiaharudest, aga ka maailma usundeist ja inimeste aastatuhandete jooksul kogutud elamistarkusest iseseisva õpetuse. Selle raamatu eesmärgid on mõistagi tagasihoidlikumad. Ennekoike püütakse siin vastust otsida paarikümnele praktilise nõustamise seisukohalt olulisele küsimusele.

Mille poolest erineb igapäevane hea nõu andmine psühholoogi professionaalsest nõustamisest?

Missugused mütoloogilised kujutlused on inimestel psühhoteraapia kohta?

Milliste levinud hingemurede ja eluprobleemidega tullakse nõustaja jutule?

Kuidas saaks nõustaja oma kliendi isikut ja tema probleeme kiiremini tundma õppida?

Kuidas olla kaasaelavaks kuulajaks?

Kas nõustajal on lubatud kutsetöös kasutada oma tegelikke tundeid varjavat maski?

Milliseid eneseabivõtteid ja toimetulekustrateegiaid klientidele soovitada?

Mis on *peegeldav kuulamine*?

Kuidas saavutada *tunnete kongruentsust*?

Kuidas kasutada nõustamisel *kontrollküsimuste* loendit?

Mis on *nõustamisleping*?

Milles seisneb *katarsise* hingeravi efekt?

Kuidas kasutada nõustamisel saabuva vaimse selguse (*insaidi*) tunnet kliendi eluprobleemide lahendamiseks?

Kuidas ära tunda *ülekande* ja *vastupanu* juhtumeid mitteanalüütilises teraapias?

Kuidas modelleerida igapäevane nõustamiskogemus õpetlikuks (tüüp)juhtumiks?

Millised on nõustamisprotsessi etapid?

Kes sobib ja kes ei sobi nõustajaks?

Kuidas vältida praktilises nõustamises apse ja ära hoida kutsealast läbipõlemist?

Raamatus tehakse individuaalse nõustamise kõrval juttu ka aitamisest ja nõustamisest rühmas ning juhtide konsulteerimisest. Väljaande lõpus tutvustatakse Adleri, Rogersi, Moreno, Frankli, Bugentali jt tuntud psühholoogide seisukohti neuroosi, psühhoteeraapia ja nõustamise kohta ning tuuakse lühike oskussõnastik.

Autoril oleks hea meel, kui raamatus valgustatud teemad aitavad nõustamispsühholoogia ja psühhoteeraapia ainevallas orienteeruda. Loodetavasti leiavad mõnedki siin pakutud meetodid, juhtnöörid, psühhotehnikad ja eneseabivõtted tee nõustamisega tegelevate psühholoogide igapäevatöösse. Mõistagi võiksid raamatuga tutvust teha samuti need, kes kaaluvad psühhoteapeudi või nõustaja jutule minekut või sooviksid juba toimuva nõustamise käigus selle sihte ning töövõtteid paremini tunda. Ja veel – isiksuse salapära ning vaimse tervise probleemistiku lahtimõtestamine kirjasõna toel lubab psühholoogiahuvilisel nii mõneski elulises küsimuses ise endale usaldusväärseks nõustajaks saada.

Lõpuks on mul hea meel avaldada tänu Anneli Salgale, Maria Teiverlaurile, Taimi Elenurmele, Alar Virvesele, Piret Joalaidile, Anne Kullile ning Akadeemia Nord magistrandidele, kes kõik käiskirja trükiks ettevalmistamisel ühel või teisel viisil abiks olid.



# Nõustamispsühholoogia ainevald

Psühholoogiline nõustamine on psühhoteraapiast suhteliselt hiljuti – viimaseil aastakümneil – välja kasvanud rakenduspsühholoogia haru. Nõustamispsühholoogia tekkis ja iseseisvus 20. sajandi teisel poolel tänu sellele, et üha enam psüühiliselt terveid inimesi hakkas tunnistama psühholoogias erihariduse omandanud asjatundjate vajalikkust oma mitmesuguste elu-, töö-, olme- ja pereprobleemide lahendamisel. Nõustaja rolli kaalukuse kasv on kaudseks tunnustuseks psühholoogiateadusele, teisest küljest on see aga tänapäeva üha püsikumaks ja hapramaks muutunud sotsiaalsete sidemete ning aina suuremat vaimset pinget kujundavate tööolude ootuspärane kaastulem.

## Individuaalne psühholoogiline nõustamine

Tihe seotus psühhoteraapia eri vooludega ongi üks põhjusi, miks autorid on nõustamise enese olemust, struktuuri ja põhisisu erinevalt lahti mõtestanud. Tsiteerime nõustamise olemusest ja sisust lähema ettekujutuse andmiseks mõne selle ala asjatundja määratlusi.

Individuaalne psühholoogiline nõustamine on nüüdisaja teaduslikule psühholoogiale toetuv tegevus, mille käigus antakse kliendile mitmesuguses vormis praktilist abi tema akuutsete eluprobleemide ja konfliktide lahendamiseks, kohanemisevõime parandamiseks, isiksuse enesearendamise võimaluste realiseerimiseks. Nõustamisel tuleks aidata inimestel vabaneda irratsionaalsetest vaadetest, tõsta nende realiteedi- ja vastutustunnet, suunata nad eneseaktualiseerimisele. Nõustamine põhineb sellekohasel kokkuleppel, eeldab professionaalseid teadmisi, oskusi ja kogemusi, toetub kindlate meetodite kasutamisele, rajaneb kliendi ja konsultandi usalduslikul koostööl ning leiab aset suhteliselt piiratud aja jooksul. Nõustamise keskseks

sihiks on suurendada kliendil oma probleemi ja elusituatsiooni realistliku, moonutusvaba tunnetamise valmidust ning õpetada talle, kuidas ta võiks edaspidi ise oma kogemustest õppida.

Nõustamine töötab C. Rogersi (1942) järgi abi ennekõike säärases olukorras, kus kellelgi tuleks suurendada elus toimetuleku suutlikkust, ümber kohaneda, juurde õppida. Nõustamisel käsitletavate probleemide valik, määr ja sügavus jäävad kliendi otsustada, nõustajal pole õigust peale suruda niisuguste probleemide avalikustamist, läbitöötamist ja lahendamist, mis tunduvad kliendile vastuvõetamatud. Nõustamisel ei tee konsultant ühtki olulist otsust kliendi eest, kogu vastutus oma eluliste asjade otsustamisel ja tulevikukavade tegemisel lasub kliendil.

USA teenistujate ja juhtide assotsiatsiooni litsentsikomisjoni määratluses (P Kočiunase järgi, 2000, lk 7) on nõustamine protseduuride kogumik, mille otstarbeks on inimeste aitamine kutsealases karjääris, abielus, perekonnas, inimsuhetes ja isiksuse arengus esilekerkivate probleemide lahendamisel ning neile valdkondadele vastavate otsuste tegemisel.

Mõningail juhtumel, kuid kaugeltki mitte alati, avaneb nõustajal kliendi probleemide läbitöötamisel võimalus abivajaja käitumiskindluse ja suhtlemisvilumuse suurendamiseks, konkreetse elulise küsimuse otseseks lahendamiseks. Selgesuunaliste nõuannete jagamine eeldab selleks sobivat psühholoogilist pinda.

Nõustamine on peaaegu alati seotud inimeste hoiakute, minakujutluste ja kavatsuste teadvustamise ja korrigeerimisega, aga samuti tõrjutud vajaduste esiletoomisega.

## Nõustamise eesmärgid

Argielus tuleb enamikul meist aeg-ajalt üle võtta nõustaja roll, kui keegi tuttav pühendab meid oma hingemuredesse, töö- või pereprobleemidesse. Mõnigi talitab sel korral õigesti: laseb abiotsijal võimalikult vabalt oma probleemi teatavaks teha ja asub siis koos temaga arutlema, mida oleks selles olukorras vaja-

lik ja võimalik ette võtta. Psühholoogiline nõustamine pole aga teiste lohutamine või neile kindlate tegutsemisretseptide andmine. Paraku kasutatakse arginõustamisel tihtipeale sääraseid naiivpsühholoogia mudeleid, mis hingeelu peenekoelisust eirates tingivad väärotsuseid. Professionaalse psühholoogilise nõustaja tasemeni jõudmine eeldab inimlikust osavõtlikkusest enamat – erialateadmisi.

H. Burks ja B. Steffle (1979, Kočiunase järgi, lk 7) toonitavad nõustamises nelja momenti.

1. Erialase ettevalmistuse saanud konsultant kohtleb oma klienti endaga võrdsena.

2. Nõustamine toimub valdavalt kahe subjekti suhtlusena. Seega pole tegemist patsiendi ühepoolse raviga, nii nagu see leiab aset psühhiaatriaiglas.

3. Nõustaja aitab kliendil selgemini mõista tema elus toimuvat ning annab talle emotsionaalsete ja inimestevaheliste probleemide lahendamisel praktilist abi. Selle abi põhisisuks on kliendi julgustamine ja ettevalmistamine talle elulistes asjades teadlike valikute tegemiseks.

4. Nõustamisel arendatakse kliendi vastutustunnet, võimet määrata ise oma elus tähtsad eesmärgid ja nende saavutamise teed.

Nõustaja esmaülesandeks on luua kliendi isiksuslikku vabanemist ja kasvu soodustavad tingimused, nõustamisprotsessi põhisisuks on psühholoogi ja kliendi vaheline usaldav suhtlus, mis julgustab klienti end avama, oma probleeme paremini mõistma ning tarvilikke otsuseid vastu võtma. Humanistliku psühholoogiasuuna klassik C. Rogers (1999) toonitab, et iga isiksus on väärtuslik kordumatu indiviidina ja väärib säärasena teiste austust ning igal isiksusel on ressursse olla ise enda eest vastutav. Sellega seoses on igal isiksusel õigus ise määratleda oma väärtused, valida eesmärgid ja võtta iseseisvalt vastu teda puudutavad otsused.

Humanistlik nõustamine püüab hoiduda direktiivsest sekumisest, kliendi sisendavast mõjustamisest ning talle kohustuslike ettekirjutuste andmisest. Nõustamise põhivahend on

*inimlik mõistus*. Mainitud psühholoogiasuuna teine tuntud esindaja Rollo May toonitab kliendi isikupära arvestamise, tema tundmaõppimise ja temasse sisseelamise vajadust, kirjutades: "Mida sügavamalt me inimesi mõistame, seda tulemuslikumaks kujuneb meie nõustamine." (May, 1999, lk 12.) Asjatundmatu algaja määratleb oma klientide juhtivad isikuomadused alateadlikult, eeldades endale teadvustamata, et temalt abi ootaja peaks omandama mingi kujuteldava eeskuju, näiteks konsultandi enda isiku, tema lemmikkangelase või antud kultuuri mustermehe jooni. Tark nõustaja toimib May hinnangul teisiti: ta püüab kliendi isiksuse sihikindlalt ja teadlikult enda jaoks välja joonistada, usaldamata niisugust tõsist tööd sotsiaalse taju stereotüüpide või alateadvuse hooleks.

Nõustamise oluline funktsioon on saksa psühholoogi G. Dietrichi (1983) järgi klientide *otsinguinnu õhutamine*. Apaatia või masenduse seisundis inimese ind siin maailmas midagi avastada või õppida on väike, peaaegu kustunud. Samas on inimese otsingulise aktiivsuse säilimine või taastumine tema vaimset tervist tõhustav oluline tegur. Vaimset ärksust ei lähe vaja mitte üksnes kliendi inimsuhete sfääris tekkinud konflikti paremaks mõistmiseks, vaid ka tema sisemaailma selgemaks ja sügavamaks mõtestamiseks. Nagu teame, eeldab töö- või lähisuhetega seotud probleem selle lahtrimõtestamist ja lahendamist. Ent ka oma ego, minapildi ja enesehinnanguga seotud küsimused toovad esile vajaduse neis spetsiifilistes probleemides paremini orienteeruda. Otsinguinnule toetudes saab nii sisekui välismaailmale leida ajapikku uusi ja kohasemaid tõlgendusviise, toimetuleku alternatiive, edasise tegutsemise realiseerimata võimalusi.

Lõpuks tasuks nõustamise eesmärkide seas mainida ka näiteks isiksuse- või suhtlemispsühholoogia põhitõdede tutvustamist ja tegusate käitumismallide õpetamist.

## Nõustamine ja psühhoteraapia

Psühholoogilisel nõustamisel on psühhoteraapiaga nii ühist kui erinevat. Teraapiast eraldavad nõustamist järgmised jooned: tegeldakse psüühiliselt tervete, tavaliste "argineurootikutega"; psüühika süvastruktuuride ja varase lapseea kogemuste analüüsimise asemel otsitakse probleemi lahtiseletavat ainet olevikust või lähimineviku sündmustest, kliendi suhetest teiste inimestega ja tema teadvustatud konfliktidest; abi pakutakse küll psühholoogilise ebakohanemise juhtumel, mitte aga sügava elukriisi lahendamiseks.

Samal ajal kui mõned autorid käsitavad nõustamist psühhoteraapia lahjema või lõdvema variandina, tõmbavad teised teraapia ning konsulteerimise vahele selge eraldusjoone; kolmandad – näiteks eksistentsiaal-humanistliku teraapia esindajad – asetavad nõustamise ja hingeravi vahele peaaegu võrdusmärgi, tuues seega humanistlikult mõtestatud teraapia meditsiini kõrgustest iga vastaava kursuse läbinud psühholoogi pädevusse. Hulk Eesti psühholoogide näib jagavat just viimast vaatepunkti, kasutades *psühhoteraapia* mõistet siis, kui nad tegutsevad mingi teoreetilise kontseptsiooni (nt geštaltheraapia või kognitiiv-käitumisteraapia) raames, ja eelistades "nõustamist" olukorras, kus nad oma töös järgivad ennekõike enda vaistu ja alles siis eklektiliselt paari endale autoriteetset teooriasuunda.

Hingeravil (järgnevas tekstis on seda kasutatud psühhoteraapia rööpvormina) ja nõustamisel on mõndagi ühist:

- mõlema sihiks on neurootiliste sümptomitega (unetus, peavalud, ärevus, vihahood, meeleolu kõikumised jne) tegelemine, nende põhjuste jälile saamine ning nende leevendamine,
- mõlemad on suunatud inimeste eluliste probleemide läbitöötamisele,
- mõlemad eeldavad nõustaja ja kliendi usalduslikku koostööd,
- mõlema eesmärgiks on kliendi ärevuse, hirmu ja masenduse kahandamine,
- mõlemad peavad oluliseks psühholoogilise kontakti ja usal-

dusvahekorra loomist terapeudi/konsultandi ja patsiendi/kliendi vahel, mõlemad seavad psühholoogilise abi sõltuvusse kliendi ja terapeudi/nõustaja koostööst, mõlemad tuginevad enam-vähem samadele professionaalsetele vilumustele,

- psühhoterapia ja nõustamise protseduurides on paljud ühtelangevat.

Samas on kummalgi mainitud psühholoogilise abi liigil oma eripära. Bramer ja Shostrom (1982, Kočiunase järgi, lk 12) näevad nõustamise eripära järgnevas:

- nõustaja tegeleb rohkem situatsiooniliste (nt elukriisist, abi-elutulist, laste kasvuraskustest tingitud) probleemidega, terapeut püüab aga lahendust leida sügavalt isiksuslikele eksistentsiaalsetele (elu mõte on kadunud) või patoloogilistele (paanikahäire, luulud) probleemidele,
- nõustaja juurde tullakse teadvustatud probleemidega, terapeut (eriti analüütilises teraapias) tegeleb aga palju ka ebatavaduslike (teadvustamata) probleemide ja kompleksidega (nt ebamäärase hirmutunde, ängistusega),
- nõustaja kliente võib iseloomustada psüühiliselt tervetena, teraapiat saavate isikute hulgas on tähelepanuväärne osa mingi diagnoosiga patsiente.

Võttes kokku mitme teoreetiku (nt Gelso, Fretz, Jordan, Kočiunas, Nemov, Abramova) seisukohad, võiks nõustamise spetsiifika määratleda järgmise 10 punktiga.

1. Nõustamine tegeleb enamini olevikuliste kui varase lapsega või aastatetaguste probleemidega.

2. Nõustamist võib läbi viia, ilma et lähtutaks otseselt ainsastki psühhoterapia teooriast; hingeravis sellest ei piisa.

3. Nõustamisel ei peeta psühhodiagnostikat üldjuhul hädavajalikuks, eeldades, et tegemist on psüühiliselt terve isiksusega.

4. Nõustamine sobib sotsiaalse kohanemise raskusega inimeste kõrval ka töös ja pereelus hästi kohanenud ning neurootiliste sümptomiteta isikuile, keda huvitab isiksuse täiustamine, enesarendamine.

5. Nõustamine (vähemalt selle eksistentsiaal-humanistlik suund) asetab põhilootuse isiksuse arengu ressursile, mitte indiviidi hämarate tungide ja tõrjutud komplekside paljastamisele; eeldatakse vaikimisi, et positiivse ja terve tugevdamine psüühikas on parimaks viisiks negatiivse ja patoloogilise ravis.

6. Kliendiga vestlemisel orienteerutakse sagedamini olevikule ja tulevikule, mitte möödunule.

7 Nõustaja üritab leida kiiresti abi andvaid meetmeid, hoidudes pikaajalisest analüütilisest protsessist.

8. Nõustamisel keskendutakse kliendi ja tema sotsiaalse keskkonna suhtetoime probleemidele, mitte konsulteeritava sügavalt isiksuslikele häiretele ja kaebustele (nendele professionaalselt pühendumine neelab palju enam aega ja raha).

9. Nõustamine on suunatud kliendi käitumise muutmisele (parema kohanemise poole), mitte tema psüühikahäire kõrvaldamisele.

10. Kliendi isiksuse arengule püütakse luua soodsad tingimused, selle arengu suund (nt väärtused ja valikud) ning tempo jäävad aga täielikult kliendi enda otsustada.

## Nõustamise taktikalised ülesanded

Nõustamise esmaülesandeks on klientide ärevustunde ka-handamine ja psüühilise tasakaalu taastamine, nende valmisoleku tõstmine ise oma probleeme lahendada ning klientide sotsiaalsete vilumuste suurendamine.

G. Dietrichi (1983) järgi on nõustaja põhiülesanneteks:

1. aidata kliendil orienteeruda tema motivatsioonis, valiku alternatiivides ja astutavate sammude tagajärgedes,

2. ületada kliendis sisemise kaose ja killustatuse tunne, teha ähmane ja segane psüühikas selgemaks, korrastada psüühika suu-reneva ühtsuse, terviktunde, selguse suunas,

3. aidata kliendil mõista oma inimsuhetega seotud probleeme ja nende emotsionaalseid aspekte (pettumust, meeleheidet, igatsust, varjatud tundeid jne).

Ülal toodud põhisihte võib ka detailsemalt kirjeldada:

- rahustada klienti,
- julgustada klienti oma probleemile lahendust otsima,
- aidata kliendil kriisiolukorrast väljuda,
- uurida kliendi depressiooni põhjusi ja selle ületamise teid, aidata kliendil ületada kibestumist, emotsionaalset pinget, solvumist, hirmu, meeleheidet jt negatiivseid tundeisundeid,
- arendada kliendi toimetulekuuskusi,
- korrigeerida kliendi käitumist, eesmäärke, kohanemisviise,
- anda kliendile nõu tema töö- või olmeprobleemide lahendamisel, aidata kliendil saavutada elus suuremat avatust, enesusal dust ja spontaansust, aidata kliendil leida elu mõtet,
- aidata kliendil kõrvaldada irratsionaalseid mõttejäreldusi, ekslikke uskumusi ja tõekspidamisi,
- juhendada klient ise oma elus olulisi otsuseid tegema,
- arendada kliendi enesekehtestamisuskust,
- suurendada kliendi iseseisvust, julgustada klienti ette võtma tema elus olulisi muudatusi, tagada kliendi isiksuse täiustumine.

Iga teraapia ja nõustamise teoreetiline suund peab G. Corey (2001, lk 36) kinnitusele üht inimkogemuse osa isiksuse teiste tahkude muutmise võtmeks.

Kliendikeskselt toimiva nõustaja taktikalisi ülesandeid võiks C. Rogersi ja R. May järgi täpsustada järgmiselt:

- ta loob kliendiga usaldusvahekorra,
- ta jagab kliendile emotsionaalset toetust, kõrvaldab tema ärevustunnet,
- ta julgustab klienti ning aitab tal endaga paremini toime tulla,
- ta aitab kliendil avardada eluliste valikute ja tegutsemisvariantide diapasooni, mõelda teadaolevale lisaks uusi arvesse tulevaid võimalusi.



## Nõustaja isik

Kes tegelevad nõustamisega? Esiteks mitmesuguste psühholoogilise abi teenistuste juures töötavad inimesed. Teiseks need, kes pakuvad vabatahtlikult oma abi. Kolmandaks isikud, kes kasutavad konsulteerimise võtteid oma igapäevatöös, nt sotsiaaltöö spetsialistid, meditsiinitöötajad, õpetajad, inspektorid, vaimulikud, arstid, ametiühingutegelased. Neljandaks peaaegu kõik inimesed, kes aeg-ajalt teistele mingis elulises asjas nõu annavad.

Oma rolli määratlemisel ja lihvimisel tuleks nõustajal esitada endale järgmised küsimused.

*Kes, millises rollis tegutseja ma enda meelest olen? Usaldusisik? Lohutaja? Karm või leebe vanem? Seltsidaam? Psühhiaater? Kohtumõistja? Sotsiaalsener? Õpetlane? Hingekarjane? Elamiskunsti õpetaja? Nurgaadvokaat? Moraalilugeja?*

*Mille järgi määrab klient kindlaks minu põhihoiaku ja rolli? Kelena tema mind näeb?*

*Kes, millise rolli täitja mul tuleks olla?*

*Mil kombel oma soovitud rolli paremini sisse elada, seda rõhutada, harjutada, täita?*

Meie enesetaju on harva täpses vastavuses selle muljega, mis me teistele inimestele endast jätame. Nõustamine on enamiku klientide jaoks uudne, potentsiaalselt ärevust või ohtu kätkev olukord. Algaja nõustaja laseb tihti end petta kliendi häirimatust ilmest. Sageli on see üksnes mask, kaitsemehhanism, mille taha varjub ebakindlus. Tundlik nõustatav võib psühholoogi vihje, ilme, sõnakasutuse või žesti põhjal teha tema suhtumise ja taotluste kohta ülimalt subjektiivseid järeldusi. Näiteks võidakse pilkavast või emmetsevast olekust lugeda välja oma abituse ja kohanematuses veelkordset tõestust.

Nõustaja rollivalikut raskendab see, et enamikul juhtudel asetab klient talle kohatuid ootusi, eeldab, et konsultant võtaks toimuva suhtes endale kogu vastutuse, esitaks küsimusi, seletaks kiiresti lahti keerukad probleemid, juhiks vestlust, jagaks juhtnööre. Nagu eelpool mainitud, annab nõustamise põhi-

efekti hoopis see, mis toimub inimese sisemaailmas, tema hoiakute süsteemis, eelarvamustes, lootuste ja kartuste sfääris, alateadvuses, olukorra- ja probleemitajus, enesetunnetuses. Kliendi teisenemine ja muutumine ei saa ilma tema enda osavõtuta arvessegi tulla ning seda protsessi ei saa väljastpoolt (nõustaja poolt) surve avaldamisega kuigi suures ulatuses forsseerida.

Algaja nõustaja eneseuhkust kõditab tihti aupaklikkus ja lapsemeelne ootus, mida ta kliendi pilgust välja loeb, nii et ta hakkab märkamatuks sellele reageerides liiga vara ise soovitusi ja näpunäiteid jagama. Paraku on liiga varane soovitamine enamasti kohatu, ebasoovitav või lausa kahjutoov. Nõnda toimides suretab nõustaja kliendi potentsiaalse valmiduse konsulteerimise käigus end sügavamini tunnetada, ebateadvusse tõrjutu teadvustada ja endale suurem vastutus võtta. Konsultant ei tohiks ohjavast vanemast või hingedekarjasest erinedes oma klientidele kätte juhatada, kuidas tuleb elada, missuguseid väärtusi kõrgemini hinnata, milliseid valikuid eelistada.

Nõustajal on oluline tunnistada oma kliendist tehtud järelduste ja tema kohta leiduvate teadmiste oletuslikku, lünklikku ja piiratud iseloomu. C. Rogers toonitab oma nõustamise käsi- raamatuis korduvalt, et nõustamisel pole mingit tarvidust üritada klienti sügavalt psühhodiagnoosida, tema komplekside laadi ja neurootiliste sümptomite tähendust klassifitseerida. Tema meelest võib "paikapanev diagnostika" olla lausa kahjulik, kinnistades nõustajas tema enda teadmata säärase jäiga teadusliku hoiaku, mis ei lase enam vastas istuva isiksuse kordumatust mõista. Teine tuntud humanistliku nõustamissuuna esindaja J. Bugental (2001, lk 23) rõhutab vajadust tunnustada ja austada inimese salapära. Ealeski ei jõua konsultant tema meelest kliendi iseloomu kõigis nüanssides ja vastuoludes, tema ajejõududes ja probleemitaju dünaamikas täiele selgusele, ning seda polegi tarvis taotleda. "Olgem avameelsed," kirjutab ta. "Me ei jõua kunagi teadmiste täiusliku valdamiseni ega ole võimelisedki valdama teadmiste täiust. Teeselda, et me teame kliendi vajadusi ja suudame talle kätte juhatada õige valiku, tähendab tema reetmist. Mis tahes teraapias tuleb aidata kliendil

tunnistada saladust ning meie enda saladust.”

Nõustaja põhimure ei ole aidata kliendil leida oma elu parandavaid seesmisi ressursse mitte niivõrd sel teel, et midagi kardinaalset u u t – näiteks teadmisi, sotsiaalset tundlikkust, kohanemisoskust, läbilöögivõimet, kõnemehe meisterlikkust – juurde saadaks või õpitaks (see on väga pikaajaline protsess), vaid et abi ootajal aidataks kõrvaldada need seesmisel tökked, mis takistavad ta juurdepääsu temas niigi olemasolevatele ressurssidele.

B. M. Cox kasutab nõustaja isiku osa rõhutamisel mõisteid esmane ja teisene struktureerimine. *Esmase struktureerimise* annab tema järgi nõustaja (terapeudi) kohalviibimine, *teisese struktureerimise* aga tema mitmesugune sekkuv tegutsemine. Seega oleks kliendi vaatevinklist tark esiteks küsida, KES teda nõustab, ja alles seejärel tunda huvi, MIS KOOLKONDA PSÜHHOLOOG VÕI TERAPEUT ESINDAB või MIS MEETODEID TA RAKENDAB. Nii esmane kui ka teisene struktureerimine loob raviks ja konsultatsiooniks optimaalsed tingimused sellega, et võimaldab kliendil end avada ja sel teel oma probleeme ning nende keerukaid siseseoseid ja sõltuvusi mõista.

Nõustamisele tulevad inimesed käituvad sageli üliemotsionaalselt, väljendavad irratsionaalseid seisukohti, valavad välja oma viha ja põlastuse kellegi või millegi vastu, demonstreerivad oma nartsissistlikku või hüsteerilist karakterit, siunavad olusid ja halba saatust. Tihtilugu esitavad nad oma lähikondlastele, ning juhtub et ka konsultandile, põhjendamata nõudeid. Mis juhtuks, kui psühholoog hakkas kõigil sellistel kordadel impulsiivselt oma seisukohti väljendama? Nõustamisest saaks nõnda paremal juhul intellektuaalne diskussioon, halvemal aga emotsionaalne kokkupõrge.

## Nõustamisprobleemid

Ütle mulle, mis on sinu probleem, ja ma ütlen, kes sa oled. See võiks olla üks nõustamise lähtekohti. Eluraskuste ja hingemurede piiritlemise ning adekvaatse lahtimõtestamise, probleemide analüüsi ja lahendamiskavade väljatöötamise kaudu leiab klient väljapääsu psüühilisest suluseisust. Allpool esitame loendi neist probleemidest, mis nii välismaal kui meil ajendavad inimesi kõige sagedamini psühhoterapeudi või nõustaja jutule minema. Enamik toodud probleeme ei esine kliendi elutegevuse tervikus isoleeritud nähtusena. Nõustamisprobleemid on üldjuhul mitmeplaanilised, need on tekkinud inimese pereelu, ametirollide, suhtlemisviisi ja talle omase elulaadi suhte toimes.

### Levinud nõustamisprobleemid

1. Somaatilised tervisehäired.
2. Psüühilised häired: ärevus, hirm, elutüdimus, kõrge ärrituvus, unetus, ängistus, depressioon, süükompleks; segadus, desorienteeritus; tugev stress ja võimetus sellest vabaneda; enesepingestamine; solvumuse, alanduse, kibestumise üleelamine.
3. Elueakriisist tulenevad kohanemiskasvatused (noorukiiga; keskeakriis; hirm 50. eluaasta ees; vanuritele iseloomulikud probleemid).
4. Konfliktid ja probleemid perekonnas ja lähisuhetes: lõtvunud abielusidemed, üksiolek, abikaasa või seksuaalpartneri otsing, kiivus, partneri ebatruudus jne.
5. Probleemid laste kasvatamisel: raskesti kasvatatav laps, narkootikumide tarvitav laps, koolifoobiaga laps, lapse hariduse kavandamine, lapse anoreksia, lapse kohanemiskasvatused uues elukohas.
6. Finantsprobleem: kroonilised rahamured, majanduslikust surutusest või kitsastest korterioludest tingitud probleemid.
7. Liigjoomine, narko- ja toksikomaaniaga seonduvad probleemid.
8. Psüühilise kurnatuse ja ülepingega seonduvad probleemid.

9. Suhtlemisraskused: ebakindlus, esinemishirm, häbelikkus, alistuvus, tõrjutus; sotsiaalsed foobiad.

10. Üldised tööalased probleemid (sh suhetes ülemuse, riivaali, alluvatega, seoses tööprofiili muutumisega, kõrgenenud nõuetega, tagakiusamisega töö (*mobbing*) jne); ohustatud autoriteet – ärevus seoses sellega, et ametikaaslased või alluvad ohustavad oma pädevuse, ettevõtlikkuse, loovuse või kriitilisusega kliendi positsiooni; ametialase läbipõlemise sündroom.

11. Karjääri kavandamine.

12. Töökohast ilmajäämine või selle kaotamise hirm.

13. Probleemid, mis tulenevad vajadusest kiiresti kohaneda uue rolli või kultuurikeskkonnaga (näide: pingeline töö välismaal); vähemusrühma esindaja võõras keskkonnas.

14. Seksuaalvähemuse kohanemisprobleemid.

15. Tunnustamisdefitsiit, inimese ebaõige hindamine töö, perekonnas, õppeasutuses.

16. Inimene ei tee võimetekohast, enesele huvitavat, väärtuslikuna tunduvat või erialale vastavat tööd.

17. Halvad naabrid: majas või linnaosas elavad inimesed, kes käivad oma kultuuritüübilt või elutavadelt närvidele.

18. Probleemid, mis on seotud elukeskkonnaga mittekohanemisega (näide: migrant ei kohane kohalike kultuurioludega).

19. Üksindus; intiimpartneri leidmise soov

20. Vältimatu vajadus otsustada abordi tegemine.

21. Seksuaalelu häired.

22. Mure kehakaalu pärast.

23. Lähedase inimese kaotus.

24. Halbadest harjumustest (nt suitsetamine) vabanemise püüd.

25. Foobiade (kõrgusekartus, esinemishirm jt) all kannatav isik.

26. Aktsentueeritud karakteriga isik.

Nõustamisel on oluline vahet teha probleemi pinnailmingute ja süvastruktuuri vahel. Üldiselt ei saa aastate jooksul tüsistunud probleeme ühe mõistmishetke valgusel lahendada. Isegi kui nõustaja liigitab oma klientuuri probleemid kindlates-

se klassidesse, on igaühel tema jutule tulnud inimestest oma elukäik, mistõttu näiliselt sama liiki probleemil on iga kord uus ja kordumatu tekketaust. Üksikprobleemid seonduvad pealegi spetsiifilisel viisil teiste elutähtsate küsimuste ja kõrvalprobleemidega.

### **Probleemi mitmekordne ümbersõnastamine**

Enamik nõustamise asjatundjaid peab oluliseks teha vahet probleemi esialge määratlemise ja hilisema täpsustamise vahel; teisest küljest tuleks kliendi probleem iseenda jaoks sõnastada hoopis teistes mõistetes kui sellest kliendiga juttu tehes. Õeldust lähtuvalt on kliendi probleemi adekvaatseis sõnalistes vastetes määratlemine psühholoogi kõrget professionaalsust eeldav ja samas üsnagi delikaatne ülesanne. Ebaadekvaatselt – liiga teravalt või abstraktselt, probleemi kitsendaval või üle paisutaval moel – määratletud probleem teeb selle tuumas selguse loomise keerukaks ning kahandab probleemi eduka lahendamise võimalusi. Nõustamisprobleemi määratlemise seitse etappi on nõustaja poolt nähtuna järgmised.

1. Kliendi hingemure või eluprobleemi sõnastamine enda jaoks.

2. Probleemi katseline sõnastamine, nii nagu seda sobiks öelda kliendile.

3. Probleemi endale mõeldud sõnastuse korrigeerimine.

4. Probleemi kliendile mõeldud sõnastuse korrigeerimine.

5. Probleemile analoogia leidmine.

6. Probleemile metafoori leidmine.

7. Probleemi sõnastuse väljatöötamine koos kliendiga.

Paradoksaalsel kombel on omaenda elumure või muu päikilise küsimusega nõustaja poole pöörduv klient tihtipeale teatud mõttes iseendast võõrandunud: ta elab küll valuliselt üle kannatusi, ent ei suuda mõista iseenda osa nende tekkes. Probleemi esmatutvustamisel on klient sageli:

endaga toimuva kiretu kõrvaltjalgija,

- ebameeldivate asjaolude süütu ohver,

- segasesse ja konfliktisse loosse juhuslikult kaasahaaratu,

- süütu kannataja, saatusliku eksituse tagajärjel viletsasse seisundisse sattunud olend.

Klient kirjeldab oma probleemi enamasti väliseid asjaolusid "objektiivselt nentival" ning seesmisi "hinnanguid andval" viisil, kusjuures mõlemal korral on esiplaanil soov saada juhtnööre konkreetse sammu astumiseks või elulise valiku tegemiseks. Nagu öeldud, kuulub probleemi käsitlemisse tingimata selle tajumise korrigeerimine – kliendi enese- ja olukorratunnetuse adekvaatsemaks muutmine.

Mitte üksnes nõustaja vastuvõtule tulnud kliendid, vaid ilmselt ka enamik nendest, kes kunagi psühholoogi või terapeudi poole ei pöördu, tajuvad küll valuliselt oma probleemi ilminguid (sümptomeid), ent teadvustavad üpris hägusalt selle probleemi tekke ja kujunemise iseenda isiksusega seotud aspekte. Drastilistel juhtudel maskeerib probleemi kirjeldav isik osavalt vastuolu põhiolemuse ning tekkepinna, sest nende teadvustamine ähvardaks ta enesehinnangut.

## **Psühhoteraapia müüdid**

Psühhoteraapia ja nõustamine kuuluvad enim müstifitseeritud nähtuste hulka. Kuna asjasse pühendamatuil pole täit ettekujutust sellest, mil viisil antakse praktilisel nõustamisel hingeabi, hakatakse teadmiste puudumist täitma psühholoogi rolli moonutavate ettekujutustega. Nõustajal on oluline teada närvihäirete põhjuste ja iseloomu ettekujutusi, aga ka rahva hulgas levinud arusaamu selle kohta, mida psühhoteraapia ülepea endast kujutab. Vastasel korral raiskab ta mõttetult oma aega psühhoteraapia levinud müütide avastamiseks või nõustamistehnikate kohaldamiseks klientide ebaadekvaatsete ootustega.

Peame arvestama ka seda, et mõnedki psühhoteraapia müüdid pakuvad omapärast tuge hingeravi paremaks korraldamiseks. Kummatigi ei ole müüdi ja süstematiseeritud teadmiste (teaduse) vahe kaugeltki alati selge. Pole ime, et nii mõnigi autor on vaadelnud näiteks Freudi ja Jungi õpetust müütide-

na. Veel enam – paljusid tuntud psühhoteraapia kontseptsioone on võimalik tõlgendada ligilähedaselt usundiliste dogmade ja müütidega: neis on mingi hulk vaidlustamata (ja verifitseerimata) põhitõdesid, millele ehitatakse laiaulatuslik hingeravi ja terapeutilise sekkumise kontseptsioon sellest tulenevate taktikate ja võtetega.

Piirdugem allpool meie ajal postsotsialistlikes maades levinud psühhoteraapia müütide kirjeldamisega.

1. **Psühhoterapeudi ülesanne on anda selgeid toimimishühiseid.** Selle käibetõe vääraks kuulutamine on peaaegu iga nõustamisjuhtumi (kõrval)ülesandeks.

2. **Psühhoteraapia on kõikvõimas.** Nõustajale või terapeudile omistatakse vahel imemehe ja -tervendaja osa. Sellist austatud isa või ema arhetüübil (Jungi järgi) põhinevat hoiakut saab nõustamisel positiivses mõttes arvesse võtta.

3. **Psühhoteraapia asendab usku.** Enamasti pole sel väitel alust. Samas on elu mõtte ja usu kaotanud inimestel tihti viimaseks päästerõngaks tänapäeva hingeravi meetodid. Logoteraapia (vt lk 221-224), aga vahest ka Jaapanis kasutusel Moritateraapia on näited sellest, kuidas psüühiliste häirete kõrvaldamine võib toimida ka usu turvajana.

4. **Psühhoteraapia vabastab hinge salapärased jõud.** Nii mõnegi 1990. aastail laia leviku omandanud esoteerilise õpetuse (nt transtsendentaalne meditatsioon) võtsid sajad neisse uskuvad inimesed vastu hingeravi tehnikatena.

5. **Psühhoteraapia on närvihaige terveks tegemine.** Hingeravi seatakse nüüd ühele pulgale nihestunud liigese tervendamise või organismi põletikukolde tervendamisega kõrvaldamisega. See meditsiiniline müüt käsitab hingeravi psühhiaatrina ning asetab liialdatud lootused täpsetele diagnoosidele, tabletiravile ning terapeudi ettekirjutuste punktuaalsele täitmisele.

6. **“Minu probleem tuleneb latentsest kastratsioonihirmust (Oidipuse kompleksist, ambivalentsetest tunnetest abikaasa vastu...)”** Kirjeldatud juhtum on üks paljudest vulgaarfreudistlikest müütidest. Psüühilise probleemi lahendamise



ainsat võimalust nähakse isiksuse kompleksides urgitsevas analüütilises protsessis.

7 V Menovštšikov (1998, lk 37) kirjeldab Venemaal laialt levinud psühhoteraapia **pseudoteaduslikke müüte**: astroloogiat, parapsühholoogiat, bioväljade teooriaid jt. "Olen rahutu loomuga, sest olen sündinud Kaksikute tähtkujus", "Kuna tema südamedsaakra on ummistunud, pole ta võimeline teisi inimesi mõistma ja armastama" – need ja teised sellelaadsed tõdemused ei ole meie postmodernsel ajajärgul sugugi haruldased. Niisuguseid uskumisi pole nõustamisel ilmselt mõtet vaidlustada. Pseudoteaduslikest tõdemustest võib liiatigi välja lugeda üsnagi olulist näiteks isiksuse tuumuskumustes, väärtustes, latentsetes vajadustes orienteerumiseks. Psühholoog teeb õigesti, kui reageerib seda laadi ütlemistele lõbustatud üllatusega või isegi mängib kaasa *à la* "mina olen Jäära tähtkujust: innustuv ja pealiskaudne..."

Järgnevalt kirjeldame mõningaid psüühilisi probleeme ja häireid lähemalt.

## Konflikt

Enamik konflikte töö, perekonnas, olmes tekib vältimatute vastuolude tulemusena ning need taanduvad, lahenevad või teisenevad, ilma et põhjustaksid kestvaid psüühilisi pingeid. Konfliktides ei puudu häiriva poole kõrval ka üht-teist positiivset. Vastuolude tunnistamine, mõtestamine ning lahendamine karastavad iseloomu ning loovad kasvupinna isiksuse arengule. Konfliktiolukordade lahendamise võime edendab eneseregulatsiooni oskust ning on suureneva sotsiaalse kompetentsuse märkiks.

Kuidas siis on konflikt neuroosidega seotud? Konflikt tingib psüühilise ebakohanemise sündroomi sedavõrd, mil määral see muutub samal ajal teravaks, tüsistuvaks või vääralt tajutavaks ning psüühilise kaitse mehhanismide poolt väljatõrjutuks. Konfliktivabas normaalolukorras rakendatakse harvemini allasurumist, probleemide eitamist, agressiooni vallandamist, ohv-

ritalle mängimist jt kaitsevõtteid. Samas ilmneb ägeda konflikti olukorras pahatihti inimeste abitus ise oma sisemisi vastuolusid või inimestevahelisi arusaamatusi lahendada. Selle vastuolu lahendamise püüe on G. Dietrichi järgi sagedasemaid põhjusi, mis sunnib nõustaja jutule tulema. Konflikti põhiolemus seisneb nii mõnigi kord selles, et inimene on valikuraskustes, sest ühe arvessetuleva toimimisviisi (alternatiivi, hüve) teistele eelistamine tooks paratamatult ebameeldivusi (kaotusi, ohte, enesehinnangu kahjustamist jne), valiku tegematajätmine või lõputu edasilükkamine aga teravdaks olukorda veelgi. Pahatihti tekib noil puhkudel nn topeltlõksu asetumise tunne.

### Juhtum

*Keskealine insener leiab pärast kümneaastast kooselu oma kursuseõest abikaasaga endale noorema ja võluvama kallima. Paraku on tal seadusliku naisega kaks last ja suurel määral naise päranduse rahaga ehitatud lõpetamisjärgus eramu. Kallim nõuab üha tungivamalt, et mees lõpetaks lõpuks ometi seadusliku abikaasaga vahekorra ja annaks lahutuse sisse. Naine ähvardab iga nädal paar korda hüsteeriahoogu sattudes mehe peaaegu valmis majast kohtuga välja tõsta, kui see armukesega suhteid ei lõpeta. Kallim lubab vahelduvalt leida endale teise armastuse või teha eluga lõpparve, kui mees veel edasi viivitab.*

Ülaltoodud juhtumi kangelase olukord pole kiita – juba kiviajal tuntud armastuskolmnurga esitatud versioonis puudub kõiki osapooli rahuldav positiivne lahend. Konfliktiosaliste otsustusvõimetus on tihti tingitud ühevõrra nii madalast vastutustundest ja riskivalmiduse puudumisest kui ka kartusest senist toimetulekut kõigutavate muutuste ees. Otsustamisnõrkus osutab sageli elus orienteerivate väärtuste ja eetiliste printsiipide puudumisele. Konfliktist väljatulek on nii mõnigi kord raskendatud halvasti kokkusobivate rollikohustuste ja teiste inimeste lahknevate nõuete tõttu.

Millist toimumisstrateegiat konfliktisituatsioonis kliendi aitamisel eelistada? Mis tahes valiku olukorras on alati üks kindel tegevusjätk: võimalike alternatiivide arvessevõtt ja läbikaalumine. Küsimuse all on midagi enamat kui valiku tegemiseks

uue hinnangualuse (kriteeriumide) leidmine või eluliste valikute ampluaa laiendamine. Asi on selles, et kognitiivse psühholoogia järgi ei tajuta konflikti või probleemi, viimase tekkepõhjuseid ja lahendamiseviise mitte üksteisest lahus, vaid omavahel suhtetoides, tervikliku kognitiivse struktuurina. Teisisõnu hindame probleemi raskust selle tunnetatud lahendatavuse alusel ning konflikti (meist tingitud või ilma meieta toimunud) tekkepõhjuste mõistmise viis mõjub kaasa sellest väljapääsu otsingul.

Olukorra või selle lahendamise uute hindamiskriteeriumide tunnistamine ning täiendavate toimimisviiside arvessevõtmine tähendab juba teatud muutusi situatsioonitõlgenduses:

- situatsioonist on tekkinud avaram, sügavam ettekujutus, hetkeolukorda vaadeldakse tulevikusündmuste perspektiivis,
- klient näeb iseendas – oma hoiakuis, enesehinnangus, otsusekindluses jne – olukorra lahendamise olulist tegurit.

Just situatsioonitõlgenduse muutus ongi väga hinnatav nõustamise tulemus. Kliendi vaateviisi muutumine ja avarduv arusaam konfliktist väljenduvad mõtte liikumises passiivsest tõdemustest “ma ei saa, kuna...” analüüsivaisse arutlustesse “kui... siis” Sellega koos suunduvad mõtted oma talumatust hetkeseisust tuleviku olukordadele ja kasutamata võimalustele.

Konfliktiolukorras orienteerumiseks tuleb klient vastandada oma passiivsuse, irratsionaalsete arutluste, utoopiliste ootuste, fantaasiamaailma pagemise ja otsustamishõrkusega.

Järgnevalt on toodud mõned abiküsimused inimestevahelise suhtlemise pinnal tekkinud konflikti analüüsiks.

- *Mis on konflikti põhiallikas, esmaajend, varjatud põhjus?*  
*Kes on konflikti osapoolteks?*
- *Kuidas kumbki osapool on püüdnud tüli põhjustanud probleemi lahendada? Milliste tulemustega?*
- *Millised asjaolud toimisid (toimivad) konflikti otsese vallandajana?*
- *Millises ulatuses mõjustavad konflikti järgmised asjaolud:*
  - *osapoolte erinevad eesmärgid, taotlused,*

- inimeste erinevad mõttemaailmad, kesksed eluhoiakud,
- iseloomude sobimatus,
- tunnete jahenemine, tutvus-, koostöö-, sõprus- või lembesidemete lõtvumine,
- kolmandate isikute provotseeriv käitumine,
- ühe või teise poole põhjendamatud ootused,
- eelarvamused?
- Kas osapool(t)e enesehinnang on:
  - kõrgenenud, põhjendamatult kõrge,
  - madal, alaväärsustunde küüsis,
  - realistlik?
 Kuivõrd osapooled omistavad vastastikku teineteisele (negatiivseid) omadusi, taotlusi, käitumisajendeid?
- Kuivõrd osapooled teineteisega manipuleerivad, püüavad teineteist üle kavaldada ja psüühiliselt mõjustada?

## Hämmeldus ja desorienteeritus

Idamaa mõttetarkus väidab, et kõige enam kannatusi põhjustab inimesele eksiarvamustel ja väärtäreldestel põhinev miteteadmine: nõmedus, rumalus, väärtädmine (vt ka A. Wattsi käsitlust lk 229-232). Kaugeltki alati ei oska mingi elumurega kimpus inimene taibata, et äge vastuolu või hingekriis on teravalt tajutavate psüühiliste kannatuste kõrval kaasa toonud ka sisemise segaduse: elulise orientatsiooni kaotamise, võimetuse selgepilguliseks analüüsiks ja hädavajaliku otsuse vastuvõtmiseks. Hingemure tülikaks kaasnähtuseks on M. Seligmani (1990) järgi mõnigi kord õpitud rumalus: nõutus, segadus, kaootiline tegutsemine või otsinguist loobumine. Olukorda komplitseerib asjaolu, et psüühilise surutuse seisundis lähevad kergesti käiku need minakaitse mehhanismid, mida argielu ta vaolukorras ehk ei kasutatagi: projektsioon, kompensatoorse aserahulduse otsing, regressioon, autoagressioon jt.

Tegelikkust moonutavate kaitsemehhanismide tulemusena muutub elus orienteerida aitav teave hägusaks või kättesaamatuks, tihtipeale kustub selge piir selle vahel, mida me kind-

lalt teame ja mida üksnes kujutleme, projitseerime või hirmu ajal välja mõtleme. Olukorra kaine analüüs ja otsuse vastuvõtt on raskendatud seeläbi, et pooliktõed, eelarvamused, ratsionaliseerimised, eneseõigustused ja süüdistused ning väärtõlgendused ei lase olukorratunnetust seada realistlikule alusele.

Segadusse sattunud isik kaldub mõistlikule, ratsionaalselt läbikaalutud tegutsemisele eelistama G. Dietrichi määratluse järgi impulsiivseid tundesööste, sihipäratud, reaktiivset, situatsiooni intensiivsetest välistunnustest ajendatud toimimist või siis alluv-konformistlikku käitumist. Väljapääsu otsingul tekib tal küll hulk vaevavaid küsimusi, kuid vähe selgeid olukorras orienteerivaid vastuseid. Desorienteeritud inimene tõmbleb (oma probleemvaldkonna piires) kujutluste, hädavajaduste, tingimatute nõudluste, roosade lootuste ja süngete kartuste irrealses maailmas. Ennekõike vajaks ta vaimset selgust, põhiliste asjade otsustamise pidepunkte ja hingelist tasakaalu. Hämmeldus röövib talt eneseusalduse.

Kuna hingemures inimene on omandanud häirival hulgal tema maailmataju moonutavaid tajumis-, mõtlemis- ja kujutlemismalle, on nõustaja põhiülesandeks abivajaja kannatlik ja delikaatne ümberõpetamine. Kognitiiv-käitumusliku teraapia mõisteid kasutades peaks ta saavutama kliendi ekslike arutlemisskeemide väljavahetamise ja tema lahtiütlemise klienti kahjustavaist irratsionaalseist töö- ning elutavadest.

Töö-, olme-, seksuaal- või perekonnaprobleemidega kimpus inimesel napib tihti usaldusväärset teavet oma kindla seisukoha väljakujundamiseks või hädavajaliku otsuse vastuvõtmiseks. Lähemal vaatlusel selgub enamasti, et määramatuse ebakindlust sisendav situatsioon on tingitud osaliselt seetõttu, et inimene ei oska kasutada tema käsutuses olevat infot või siis ei suuda, ei vaevu, ei söanda ta arvesse tulevaist eeldustest loogiliselt mõistuspäraselt järeldust teha. Kokkuvõtvalt võime öelda, et tal pole adekvaatset infot oma olukorra kohta, aga ka tarmu seda infot hankida.

Nõustaja esmaseid sihte on suunata oma probleemi nõutult tunnistav klient selgemale enese- ja olukorra tunnetusele, ni-

hutada ta tähelepanu fookusse käepärased töigad, osutada loogilise otsustamise ja järeldamise vajalikkusele ning teele, mis muudaks komplitseeritu ülevaatlikuks ning looks kaoses korra.

Eespool mainitud õpitud abitus väljendub tihti ka selles, et inimene on minetanud asjaliku kaine probleemianalüüsi võime. Nõustaja rolliks on tema mõtlemiskultuuri järele aidata, õpetada talle probleemi lahendamist. Lihtsaim viis on loomulike, olukorra ja suhtluse loogikast loomulikult väljakasvavate abiküsimustega suunata klient oma probleemi analüüsima, seda mitmest aspektist vaatlama, lahendusteid otsima, ühe või teise variandi valiku kriteeriumi leidma, otsuse tegemist ette valmistama.

### Klienti orienteerivaid küsimusi

- *Milles on probleem?*  
*Millest see mure (häire, puudus...) on tekkinud?*
- *Miks pole läinud korda vastuolu lahendada?*
- *Mida vastuolu lahendamisel silmas pidada?*  
*Kelle huve ja vajadusi probleemi lahendamisel arvestada?*
- *Kes võiks asja arutamisel, lahendamisel toeks olla?*  
*Milliseid lahendusvariante on seni vaetud?*
- *Millised põhimõttelised lahendusteed arvesse tulevad?*  
*Mis on ühe või teise alternatiivi eeliseks? Puuduseks?*
- *Milliseid nõudeid, eeldusi esitab ühe või teise alternatiivi eelistamine kaasa tooks?*
- *Milliseid täiendavaid momente peaks asja otsustamisel arvestama?*

Tuleks silmas pidada, et pikemat aega häiriv probleem toob paratamatult kaasa meeleolu languse ja pessimismi selle küsimuse võimaliku lahendatavuse suhtes. Sealjuures ei teadvustu meeltesegadus kui seesugune täiel määral depressiooni tekkeallikana. Teisest küljest ei oska enamik kliente aimata, mil määral juba pelk selgusesaamine iseendas ja oma probleemis (ilma selle tegeliku lahendamiseta) sisendab kindlust ja eneseusku.

## Emotsionaalne stress ja enesepingestamine

Võimetus lõõgastuda ning paljudes tüüpolukordades – nõupidamised, läbirääkimised jmt – tarbetu enesepingutamine on seotud püüdega kontrollida rohkem, kui tegelikult suudetakse, ning kõrgeenenud vastutustundega. Kestvas pingeseisundis inimene ei taju sotsiaalsete väärtuste, käitumisnormide, rollide tinglikkust ega kingi endale rollipuhkust. Sageli on tal töö allutanud kogu elu, kuid pingutuste tulemused jäävad kahanenud energiavarustuse tõttu soovitud siiski kahvatumaks. Uuringud on näidanud, et pidevas pingeseisundis olekule on iseloomulik hulk käitumisreaktsioone, mis määratlevad nn A-tüüpi isiksuse:

- ärritumine ootamisest, viivitamisest, aja kulutamisest, häiritus pisipuudustest töös ja teiste inimeste iseloomus,
- kärsitu, tõtlev elustiil,
- pidev mure, rusutus lahendamata probleemide pärast, kannatamatus pikatoimeliste inimeste suhtes,
- pedantne, kramplik kohusetunne,
- võimetus leppida asjade ja olukordade loomuliku kulgemisega,
- madal frustratsioonitaluvus,
- ülitundlikkus ebaõnnestumiste suhtes,
- hajevil olek, mis on seotud raskustega teiste inimeste kuulamisel,
- A-tüüpi isikud on altimad infarktile.

Psühholoogid on esile toonud pereelus tekkivate tülide ja stressiga toimetuleku neli mudelit.

- a. **Lepitav käitumine.** Ohvrimeelsuseni küündiv leplikkus tuleneb oma positsiooni nõrkusest, madalast enesehinnangust ja kartusest sattuda tõrjutu seisundisse.
- b. **Süüdistamine** tuleneb oma positiivse minapildi säilitamise soovist ja kujutab endast üht räigeimat kaitsemehhanismi.
- c. **Ratsionaalne, külm asjalikkus** on põhjustatud kõrgeenenud kontrollitarbest ning see toob kaasa distantseerituse ja isolatsiooni sattumise ohu.
- d. **Osavõtmatus** on seotud suutmatusega toimuvale kaasa elada.

da ning see tuleneb probleemi eiramisest lootuses, et see laheneb ajapikku iseenesest.

### Stressiga toimetuleku alternatiivsete teede leidmine

Nõustaja vastuvõtule tulevad inimesed on sageli raskes emotsionaalses stressis, millest väljatulemine pole neil endale teadaolevate võtetega korda läinud. Stressi leevendamise tehnikaid on sadu ja sellest ainevallast on saadaval ka palju juhendavat kirjandust. Sellegipoolest on nõustaja soovitusel eriline kaal – nii nagu arsti, võetakse ka psühholoogi elavat sõna palju tõsisemalt kui raamatu või ajalehe kirjasõna. Stressist jagusaamise võtete valimiseks tasuks lähtuda järgmistest põhimõtetest:

- vaimse töö tegijaile tuleks meenutada kehalisi tehnikaid – jõusaali, aeroobikat, joogat, tervisejooksu või jalutamist, ujumist, suusatamist jne;
- omaette töötavatele inimestele (konstruktorid, kunstnikud, vabakutselised kirjamehed jt) võiks soovitada sagedasemat suhtlemist teiste inimestega;
- igapäevastest sotsiaalsetest suhetest väsinud isikuile (õpetajad, avaliku elu tegelased jt) sobiks tihti omaetteolek, looduses viibimine ja meditatsioon; monotoonsest argitööst tüdinuile võiks rollipuhkuseks välja pakkuda mingit vaheldusrikast tegevust ja loovteraapiaid;
- töönarkomaanidele võib julgesti soovitada puhkeaja hedonistliku veetmise vorme (peod, puhkereisid jne).

Pingest vabanemiseks on oluline suunata nõustatavad mõistma, milliste probleemide, rolliootuste, tüüpolukordade ajel leiab aset vaistlik enesepingestamine ja missugused psühhosomaatilised reaktsioonid (südamekloppimine, peavalu, õhupuudus, unehäired) annavad märku sisemistest pingetest. Pingete leevendamine eeldab hoiaku muutmist iseendasse: endale adresseeritavad nõuded tuleks viia kooskõlla oma tegelike võimalustega.



## Õpitud abitus

Ameerika psühholoog M. Seligman (1990) viib inimeste passiivsuse, otsustamisvõimetuse ja apaatia ühisnimetaja "õpitud abitus" alla. Kirjeldatud seisund võimaldab inimestel vastutust aksepteerida ja initsiatiivist loobudes jääda passiivseks kõrvalseisjaks. Oma suutmatust toimuvasse aktiivselt sekkuda, samuti iseenda probleeme lahendada seletab õpitud abituse sündroomiga inimene endale mitmesuguste põhjendustega:

- minu psüühika ei talu suuri koormusi,
- ahistavad välisolud (teised inimesed, töökeskkond) ei lase mul end teostada,
- probleemide sasipundart pole võimalik üldse lahti harutada, kuna põhiküsimus on seotud liiga paljude teiste keeruliste asjadega.

Õpitud abitus väljendub selleski, et inimesed hakkavad töö või perekonnaelus mängima saamatu osa: asjatundmatut, puuduliku ettevalmistusega, väheste kogemustega isikut, kellelt on ülekohtune oodata häid tulemusi. E. Shostrom (1997, lk 25–26) kirjeldab vastutusest möödahiilimise juhtumeid altpoolt ehk Äpu Koera positsioonilt manipuleerimisena sellistes iseloomulikes rollides nagu Muretseja, Loll Nagu Eesel, Kohmetu, Mugaanduja, Enesessetõmbunu, Parasiit, Igavene Laps, Raskemeelne, Kanaema, Märter, Tossike, Abitu Inimene. E. Berne on aga õpitud abituse lähedasi positsioone värvikalt kirjeldanud selles mängudes nagu "Puue", "Alkohoolik" jt (Berne, 2001).

Nõustamisel kohtab alatasa isiksusetüüpe, kes varjatult taotlevad abituse hüvesid: lahtiuitlemine kohustustest, vastutuse teistele veeretamine jne. Passiivne ootelolek, konformism ning leppimine vajakajäämistega – needki on õpitud abituse vormid. Õpitud abitust väljendavate klientide nõustamise lähtekohad on järgmised:

- abitusseisundisse põgenemise mehhanismide selgitamine ja teadvustamine,
- inimese vastandamine tingimatu vajadusega võtta endale terve ja rikka elu elamise nimel vastutus ning akt-

septeerida probleeme,  
probleemides õpetatakse nägema edu ja kordamineku  
võimalust, mitte üksnes takistust.

## Madal enesehinnang

E. Fromm (2001) pidas inimese eneseaustust määravalt tähtsaks positiivsete emotsionaalsete sidemete kujundamiseks teiste inimestega. Kõrge enesehinnang ehk veel otsesemalt – enese armastamise ja austamise võime – loob tema järgi psühholoogilise eelduse, et suhelda ka teistega ehtsalt, inimlikult, maskivabalt, teesklematult. Kõrge eneseaustusega isik on ise endale väärtuslik olend; teda iseloomustab võime end austada, eneseväärikus. Eneseusaldus on ettevõtlikkuse, riskivalmiduse, loovuse aluseks.

Madal eneseaustus on tihti situatiivne – seotud mingi konkreetse inimesteringi või tegevusalaga. Ent see võib olla ka isiksuslik – tuleneda oma üldise alaväärsuse kujutlusest (vt selle kohta lähemalt A. Adleri käsitlust lk 215-216).

Madal enesehinnang toob kahju teiste inimeste juhtimisel. Juhi madal eneseaustus võib põhjustada järgmiseid probleeme.

- Soov ületada oma alaväärsus tingib põhjendamatult kõrge nõudlikkuse nii enda kui teiste suhtes: juhti ärritavad kõik tehtavad vead.
- Juht taotleb põhjendamatult palju alluvate heakskiitu, kusjuures ta ei suuda aktsepteerida enese arvustamist teiste poolt.
- Juht esitab teiste lugupidamise saavutamiseks iseendale kohatult kõrgeid nõudmisi, mille tagajärjeks on liialdatud tähelepanu oma asjatundlikkuse tõestamisele ja liiga vähese tähelepanu osutamine alluvaile.

Juhil on kalduvus eelistada neid kaastöötajaid, kes teda imetlevad, ning tõrjuda kritiseerijaid isegi siis, kui need on ajendatud konstruktiivseist taotlustest.

Defitsiitne eneseaustus mõjutab ka juhtimisotsuste vastuvõtmist ja nimelt järgmiste irratsionaalsete mõttekäikudena.

"Pean tegema otsuse, millega kõik rahule jääksid." (Püütakse olla kõigile meele järele, kõigi armastust pälvida.)

"Ränk on taluda olukorda, kus minuga ei olda rahul ja teised arvustavad minu otsuseid." (Kriitika õõnestab enesetunnet.)

"Ainus, kes siin majas asjad korda ajab, olen ma ise; mul pole tarvis kellegagi nõu pidada ega kellegi eriarvamusi uurida." (Liialdatud autoritaarsus kahjustab koopereerivat tegutsemist.)

"Arvesse tasub võtta vaid nende arvamusi, kes on minuga ühel meelel." ("Tähtsate teiste inimeste" ring piiratakse kindluse mõttes vaid oma poolehoidjatega.)

Eneseusalduse puudulikkus ehk madal minasuutlikkus (egojõu nõrkus) seondub *eksternaalse eluhoiakuga*: subjekt seletab kogetavaid raskusi väliste asjaoludega, mida ta ise ei suuda kuidagi mõjustada. Säärane vaateviis toob kaasa passiivsuse ja initsiatiivi kaotamise. Sisemine ebakindlus tingib vahel püüu võimalikult palju asju oma kontrolli alla saada.

### Juhtum

*Ühel instituudi direktoril oli sedavõrd suur kontrollitarve, et ta kontrollis isiklikult üle terve asutuse mööbli inventarinumbrid ning jälgis iga kuu, kellele asutuse töötajad oma lauatelefonidelt helistavad ja missugused külalised instituuti väisavad.*

Madala minasuutlikkusega inimene otsib sageli turvavat ülemust, liitlast, tugevat seljatagust. Vastutusrikkal kohal töötades loovutab ta sageli otsustamisõiguse ning sisulise juhitöö teistele. Niihästi defitsiitse eneseaustuse kui ka madala minasuutlikkuse puhul alandab inimese ettevõtlikkust ja teovõimet kujutlus endast kui mingis suhtes alaväärsest isikust. Eneseekujutlus kõigis selle vormides (oleviku- ja tulevikumina, ideaalmina jne) on paljuski varasema elukäigu tagajärg; olulisel kohal on varase lapseea kogemused, kodune kasvatus, üleelatud psüühilised traumad. Ehkki täisea probleemide tekkelugu ulatub sageli lapsepõlve, pole vanemas eas probleemide tekketaust piisaval määral teadvustatud. Nõustamisel on tähtis mõista ebakohanemist tingivaid probleeme, antud juhul alaväärsus-

tunnet. Enesehinnangu tekkes on oluline see, millisena subjekt on tajunud ja mõistnud ennast suhtes talle oluliste ja lähedaste inimestega, samuti see, kui kõrge või madala enesehinnanguga ta on läbinud isiksuse arengu aspektist tähtsad sündmused ja eluaastad.

Meile oluliste isikute sõnalised, veel sagedamini aga sõnatud sümboolsed reaktsioonid meie suhtes on läbitud elus otsekui üksikute palgejoonte lisamisega kujundanud mitu üksteisega seotud minapilti: kujutluse iseenesest, nii nagu teised seda meie meelest näevad, ja selle kõrval pildi sellest, kes me ise enda silmis oleme. Meie oleviku minapilt on arvutute varasemate üksiktõlgenduse juhtumite tulemus, mis on aluseks ka sellele kujutlusele, mis me endast tulevikus saame – oma tulevasele minapildile.

Minapildi osa suureneb järk-järgult, lapseeas täiskasvanuks saades. Enese kujutlustest tulenev (positiivne või negatiivne) põhiohiak oma isiksusele määrab paljuski selle, milliseks kujunevad kellegi edaspidise elu jooksul tema hoiakud ja suhtumised teistesse inimestesse. Nagu eespool öeldud, on täiskasvanu üldjuhul oma varase lapse- ja noorusea tähendusrikaste kogemuste sisu ja tähenduse suhtes vähese – võiks öelda, täiesti ebapiisava – teadlikkusega. Millega seda seletada? Lapseeas aset leidnud üleelamiste mälust kustumine või hägustumine arvatakse tulenevat püüdest teadvusest kõrvaldada (tõrjuda, alla suruda, unustada) oma minapilti kahjustav negatiivne aines. Meile on lapsest saati sisendatud, et elus töötab edu see, kui oleme tunnustuse vääriksed, ümbritsevaile meelepärased, võimekad ja tegusad. Sellega seoses kujuneb oma minapildi eest hoolitsemine masinlikult järgitavaks normiks, äärmuslikel juhtumitel tungivaks sisemiseks sunduseks. Paraku surutakse positiivse enese kontseptsiooni ülesehitamise käigus sellele vasturääkivad kogemused, tähelepanekud, oma isiksust riivavad piinlikud või ärritavad tõdemused pärast nende hetkelist teadvustamist kohe alateadvusse. Läbitöötamata ja sisepingeid tekitava alateadvusliku ainese ohtrus on põhiline, mis valmistab kohanemisprobleeme ja tekitab neurootilisi sümptomeid (Tähkä, 2000). Täiskasvanul kujuneb sageli raskesti

kõrvaldatav käitumiskompleks – nt jännijäämine keerukais sotsiaalseis situatsioonides – välja mingi teadvustamata probleemi või psüühilise trauma läbielamise foonil. Endale aru andmata võidakse pikki aastaid irratsionaalsel viisil kompenseerida kunagi tekitatud hingetraumat.

### Juhtum

*Luulel tekkis vanuses 16-20 aastat mitu intiimsuhet endast vanemate ja kogenumate meestega. Kõik romantilised vahekorrad lõppesid mõne kuu järel. Pärast kõrgkooli lõpetamist läks Luule mehele, kuid lahutas abielu juba paari aasta pärast. Kolmekümnendate eluaastate kiinnisel hakkas Luule märkama endas üha süvenevat püüdu luua meestega suhted nimelt selleks, et need kiiresti katkestada ja liiga iseteadlikke tugevama soo esindajaid sel kombel karistada. Nõustaja vastuvõtul jõudis Luule äratundmisele, et ta püüab mehi võrgutada ja siis hüljata otsekui kättemaksuks selle eest, et teda ennast püüti teismeliseas korduvalt lihtsalt ära kasutada.*

Toome veel paar seda laadi näidet. Ebameeldivad kogemused öela ja võimuka õppealajuhatajaga võivad tingida alateadliku vaenu ja viha igasuguse võimukasutamise ja hierarhia suhtes ametiasutustes. Matemaatikaõpetaja terve klassi ees tehtud pilkavad märkused võivad nii mõnelgi eluks ajaks röövida enesekindluse matemaatiliste tehete kasutamisel.

Mõnikord – raskemail juhtumel – on varasest lapseeest pärinev minakäsitus opositsioonis hilisema aja teadlikult omandatud enesekontseptsiooniga. Sel korral on inimesel vahel raske taibata oma tegude süvaajendeid. Kahekümnendail eluaastail välja kujunev ülipüüdlik soov olla austatud arvatakse psühhoanalüütilistes käsitlustes tingitud olevat rangeist puritaanlikest vanemaist. Järgnevail eluaastail võib see vajadus arendada iseloomu sallimatuks, irratsionaalseks püüdlikkuseks ja täiusemaaniaks. Selle ajal võib inimene muutuda emotsionaalselt tugevasti pärsituks: kogu tema eneseväljendus on *ratio* tugeva kontrolli all.

Ühesugused varased minakäsitlused võivad hilisemal elupe rioodil kutsuda esile erinevaid käitumisviise.

## Iuhtum (Toskala, 1985 järgi)

*Tütarlaps, kes tunneb, et isa suhtub tema naiselikku põhiolemusse millegipärast eitavalt, ja kes kogeb, et tal ei õnnestu kuidagi samastuda oma emaga, kujundab puberteedieas endast kui naisest negatiivse kujutluse. Edaspidi võivad aga defensiivsed ja kompensatoorsed pürgimused tingida täiesti eriilmelisi kohanemisreaktsioone. Neiust võib areneda oma elukäigu suhtes leplik, tundehell ja alistuva loomuga olend, aga ka meestevihkaja või seda laadi feminist, kes suhtub sookaaslastesse, kes julgevad olla naiselikud, irratsionaalse vaenu ja kiivusega.*

Madala eneseaustuse ja alaväärsuskompleksiga kaasnevad arutlemisskeemid, otsustamisviisid ja käitumismallid tulenevad soovist minimeerida säärase olukordade tekke tõenäosust, mil inimesele kallist, kuid habrast eneseväärtust kõigutatakse. See tooks kaasa ohtliku annuse kibestumist, masendust, enesesüüdistusi, põhjustaks pettumuse ümberolijais jm soovimatuid reaktsioone.

## Madala eneseaustusega inimeste nõustamine

Nõustamisel on oluline silmas pidada, et ebaadekvaatsete, defensiivsete ja kompensatoorsete käitumisviiside pelgast paljastamisest ei piisa kliendi ümberõpetamiseks. Olulisim on seada inimene säärasele õpi- ja enesearendamise rajale, mis turvaks ja tugevdaks tema eneseaustust, mis iseenesest ongi käitumise ümberkujundamise kindlaim tagatis.

Eneseaustusega seotud probleemide lahtimõtestamist aitab suunata järgnev küsimustik.

### 1. Kas minu eneseväärikustunne (eneseaustus) on:

- kindel, kõigutamatu,
- üldiselt kindel, kuid lööb vankuma mõnes olukorras (millises?),
- ebakindel,
- ebapiisav?

### 2. Milliseks hindan oma eneseusaldust (võimet olla ise endale usaldusväärne nõustaja, kogenud, vajalike teadmiste ja vilumustega isik)?

Suur,

- tagasihoidlik,
  - häirivalt väike.
3. Millistele enda omadustele olen kutsetöös (ametirollis) seni toetunud?
  4. Milliseid oma positiivseid omadusi ja eeldusi pole ma töökohal seni piisavalt kasutanud?
  5. Missuguseid negatiivseid omadusi, iseloomu puudusi mul on tööl korda läinud kompenseerida?
  6. Milliseid oma puudusi pole ma taibanud või suutnud kompenseerida?
  7. Kuivõrd minu kohta kehtiks ütlus:
    - väljakujunenud, jäik, muutumatu,
    - muutumis- ja arenemisvõimeline,
    - entusiastliku enesearendamise püüdega?
  8. Kas loogilise arutluse võime on
    - minu tugev külg,
    - keskmine näitaja,
    - nõrk külg?
  9. Milline on minu loomevõime?
    - Ilmselt üle keskmise,
    - keskmine,
    - ilmselt alla keskmise.
  10. Kuivõrd talun kestvat pinget?
    - Halvasti,
    - rahuldavalt,
    - hästi.

Avarama, süvenenud enesetunnetuse omandamise eeltin-  
gimuseks on turvalise õhkkonna kujundamine, isiksust kõigis  
tema puudustes aktsepteeriva inimese olemasolu, aga ka soov  
oma probleemid teadvustada ja läbi töötada. Enesetunnetuse  
arendamisel lähtutakse neist minakujutlustest, mis isiksuse  
identiteedis on kesksed ja seetõttu suhteliselt hästi teadvustatud  
(kujutus oma positsioonist, missioonist, rollist, juhtivatest oma-  
dustest). Analüütilisel konsultatsioonil suunatakse klient vaat-  
lema oma hilisema eluperioodi kujutlusi, suhtumisi, vahekordi  
võimaluse korral varase lapseea kogemuste, läbielamiste foonil.

## “Raskuse vaim” ja selle ületamine

Meile, põhjamaa asukaile on juba ainuüksi kliimatiliste tingimuste tõttu, aga ka sajandite jooksul teiste rahvaste alluvuses elamise tõttu omane teatav baasmurelikkus – rusuv tõsi-meelsus –, mida nt Vahemere maade või ka Ameerika Ühendriikide elanikel teadupärast pole. Eestlase raskuse vaim on juba aastakümnete jooksul pärvinud mõnegi tuntud inimese (arst Luiga, kirjanikud Tuglas ja Vetemaa jpt) tähelepanu. Üldteada on ka fakt, et Eesti on maailma esikümne hulgas suitsiidide arvult tuhande elaniku kohta. Asjade ja tarbimise kultus on aga esile toonud töönarkomaania jõudsa lisandumise koos selle kõigi negatiivsete tagajärgedega (inimesed ei luba endale rollipuhkust, inimsuhteid vaadeldakse nende võimaliku kasu prismaläbi, mitmed traditsioonilised väärtused on devalveerunud, lähisuhteid ei osata väärtustada).

Soomeugrilase raskuse vaimuga tegelemine võiks saada nii mõnegi nõustamisjuhtumi kõrvalülesandeks. A. Wattsilt (1977) pärineb terane tähelepanek, et vereplekki ei saa verega eemaldada. Süngevõitu tõsi-meelsuse sündroomi ei saa ilmselt tõsiste ponnistustega eemaldada. Paremaid tulemusi töötavad stoiline rahu ja elu probleemolukordades mingi lõbustava momendi avastamine. See eeldab muidugi, et nõustaja või terapeut roogib elumuredest sadestunud raskuse vaimu ka iseendast välja.

Idamaisest psühholoogiast (jooga, budism) lähtudes on rusuva meeoleolu vasturohuks oma rolli ja päevaste kohuste täitmisega kaasnev meelerõõm (*ananda*), aga ka teiste olendite suhtes püsiv osavõtlikkus ehk kaastundlik meel (*karuna*). Tõsi-meelsuse tuimusest ja apaatiast aitavad üle ka ilutaju ja elu sügavamini tunnetavad nukruse hetked – *mööduvuse* märkide nägemine ja mõtestamine maailmas. *Zen* väärtustab maailma nägemist selle ainukordses konkreetsuses (*tathata*), millega liituv avastushetk toimib samuti apaatiat ravina. Mainitud hiina-jaapani õpetusele on omane ka iseäralik pateetikavastane hoiak, mis ühelt poolt leiab väljenduse toretsemisest hoidumise või lausa selle pilamisena (nt on Kaug-Ida kunstnikud kujutanud



zen-õpetuse rajajat Bodhidharmat koomiliselt), teisest küljest aga avaldub leebes huumoris tagasihoidliku ja varjujääva suhtes.

## Süü- ja häbitunne

Häbi- ja süütunne on paljude psüühiliste probleemide saatjateks, mainitud emotsioonide läbielamine võib kujuneda elust rõõmu tundmise põhiliseks takistuseks. Nende tunnetega tegelemist takistab asjaolu, et paljudel juhtudel inimesed ei teadvusta endale oma häbi- ja süütunnet. Need on sagedasemad kui üldiselt arvatakse. Näiteks pole paljudel nõustamisele tulevatel inimestel mingit põhjust end elus süüdi tunda, ent hulgal juhtudel tunnevad kliendid siiski piinlikkust ja ebamäära- rast häbi juba ainuüksi sellepärast, et nad ei saa ise endaga hakkama ja on sunnitud võõra isiku abi nõutama. Nagu teada, on enesesüüdistused ka suitsiidide kesksemaid põhjuseid.

Süükoorma ja rusuva häbitunde lõast pääsemine on R. Fitzgeraldi (1992, lk 110–111) järgi eneseregulatsiooni võime oluliseks eelduseks. Tema järgi annab tänapäeva ühiskond oma liikmetele liiga vähe toetavat tagasisidet, nt tunnustust ja komplimente. Nõustaja üheks esmaülesandeks oleks mõistva ja austava suhtumisega julgustada ja toetada oma kliente ning aidata neil oma esialgne häbi- ja süütunne ületada.

## Halvad harjumused

Harjumusena tuntava nähtuse aluseks on nn dünaamiline stereotüüp – psüühika kalduvus toimida iseloomulikes olukor- dades varem omandatud rutiini järgi. Harjumus põhineb sise- misel vajadusel toimida tavapärasel viisil. Ameerika psühho- loogiaklassik W. James on harjumusi võrrelnud hiiglasuure hoorattaga, mille käigus olek hoiab meid tavategevuste rütmis. Mõningail juhtudel loodavad inimesed nõustaja abi nt mastur- beerimise, liigsöömise või suitsetamise harjumusest vabanemi- seks. C. Sweet (1997, lk 20–21) toob esile harjumuste kümme tunnusoont. Mainigem neist olulisemaid.

- Suur osa kahjulikke harjumusi saab meist võitu siis, kui oleme pinges, tunneme igavust või meelehärmi.
- Mitme harjumuse otseseks käivitajaks on teatud signaalärritajad (nt teleri ette istudes kartulikõpsude näksimine).
- Harjumused kujunevad vahel märkamatuks kompulsiivseks – me ei saa enam ilma nendeta teatud olukorras hakkama (nt sigareti läitmine enne pingsa töö kallale asumist).
- Oleme mõne oma harjumusega sedavõrd ühte kasvanud, et ei märkagi seda; teised eristavad seda sageli märksa terasemalt, käsitades meie harjumusi kaitsekäitumisena või nt ka meie ärrituva, kinnise loomuse avaldusena.
- Meil tekib petlik tunne, otsekui oleksime oma harjumuse peremees või nagu oleks harjumust hõlbus alistada (“Tarvitseb mul vaid ennast kätte võtta ja...”), tegelikult valitsevad paljud harjumused hoopis meid.

## Sõltuvushäired

Psühholoogilise sõltuvuse aluseks on spetsiifiline, tungiv, tingimatu vajadus millegi üldjuhul tarbetu või ebaolulise järele. Sõltuvushäirega inimene näib elus toimetulekuks regulaarselt vajavat mingit psühholoogilist karku. Sõltuvuse liike on suur hulk, alates süütust õudusfilmide nautimisest, nümfomaaniast, hasartmängukirest, kohviga liialdamisest, töönarkomaaniast ja emotsionaalsest näljast uute elamuste järele kuni üliohtliku narkosõltuvuseni.

### Juhtum

*Pangateller Haldur elab pärast ülikooli lõpetamist kaheksandat aastat umbes endavanuse vabaabielunaisega Lasnamäel ühetoalises korteris. Tema eluviisiks on saanud reisimine. Kõik raha, mis Haldur teenib, kulutab ta kohemaid järjekordsele välisreisile. Viie viimase aasta jooksul on ta väisanud ühtekokku kolmekümmet välisriiki. Reisimi-*

ne on saanud tema jaoks otseseimal viisil sõltuvuseks. Haldur tunnistab, et teel viibimise kaif ületab tema jaoks kõik muud mõeldavad maised mõnud. Peale selle on turismireisil võimalik nautida erilist hoolekande all oleva tunnet. Öömaja, järgmine linn, maa või huviväärsus, hommiku- ja õhtusöök, lõbusad kaaslased – kõik see on reisimise teinud Haldurile elu meelepäraseimaks pühendumiseks. Ta ei tee märkamagi tuttavate tõdemust, et reisidele kulunud raha eest saanuks Haldur juba ammu endale korraliku maja ehitada.

C. Sweeti (1997, lk 20–21) järgi võivad sõltuvuse kujundada paljud asjad:

- kohv, tee,
- alkohol,
- maiustused,
- marihuaana,
- antidepressandid,
- trankvillisaatorid,
- unerohi,
- valuvaigistid,
- suitsetamine,
- tööhullus,
- pidev tervise eest hoolitsemine (nt tervisejooks),
- manikööri tegemine,
- peapesemine,
- juuste värvimine,
- pidev puhtuse ja korra loomine,
- kogumiskirg,
- hasartmängukirg,
- uute seksuaalsuhete loomine,
- seksuaalfantaasiaile andumine,
- masturbatsioon,
- telemaania,
- tõtlemine, pidev kiirustamine ja ajahäda,
- autoga kihutamine,
- grafomaania.

Sõltuvussündroomi korral tuleks nõustajal koos kliendiga jälile jõuda neile sisemistele põhjustele, miks üks või teine sõl-

tuvus on välja kujunenud. Halbade harjumustest ja sõltuvustest vabanemiseks sobivad mitmed eneseabivõtete osas kirjeldatud võimalused, näiteks enesejuhenduslik treening, enese premeerimine meeldivaga, päevikupidamine jne.

## **Eluraskustega toimetuleku kaks võimalust**

Paljud elulised probleemid, pinge-, valiku- ja otsustamisolukorrad seavad inimese enesearendamise teelahkmele. Üks rada – ja sellele vastav valikute tegemine ning käitumisviis – viib jäikade arusaamade ja eelarvamuste kinnistumisele ning irratsionaalse kontrollitarbe ja kaitsemehhanismide tugevnemisele. Teine tee juhib inimese uute kogemuste saamise, mõistvama ja sallivama suhtumise ning sisemise muutumise poole. See, kumma tee me valime, kumba rada mööda kulgeme, hakkab märkamatuks meie edaspidist elusaatust kujundama. Psüühika arengu laad oleneb paljuski sellest, KUIDAS ME SUUDAME VASTU VÕTTA, LAHTI MÕTESTADA, LÄBI TÖÖTADA TEKKEVAID PROBLEEME, VASTUOLUSID, PETTUMUSI, EBAÕNNESTUMISI. Vastuolude mahasalgamine, vältimine ja allasurumine ning ebaõnnestumistega kaasnev kibestumine suunavad meid esimesele rajale – iseloomu jäigastumise teele. Vastuolude tunnistamine elu paratamatu osana ning visa püüd neid ületada, aga ka pettumuste ja probleemide teadvustamine ning aus lahtimõtestamine suunavad meid teisele – enesearendamise teele. Nõustamisel on tarvis taotleda kliendi järkjärgulist (ümber)suunamist probleemide eiramisest ja allasurumisest nende tunnistamise, läbitöötamise, lahendamise teele.

## **Enesemääratlemine**

Ettekujutus oma isiku tugevatest või nõrkadest külgedest, viimaste kompenseerimisteedest, oma reservidest ja varjatud võimalustest mõjutavad elulisi otsuseid. Sealjuures sobitame, muundame mingiks ajaperioodiks kavandatud otsuse vaistlikult oma laiemasse eluplaani ja rollikujutlusse. Mõnikord toob ülesan-

ne või olukord iseenesest esile oma minaga otseselt seotud pakilisi küsimusi, millele meil otsuse langetamise käigus tuleb vastata.

Allpool on toodud mõned enesemääratlemisega seotud küsimused (neid võib seada kliendile vastamiseks).

- *Kes ma olen? Millised on minu iseloomu põhijooned? Tugevad küljed? Puudused?*
- *Mida ma taotlen? Milliseid põhilisi eesmärke elus järgin?*
- *Millisena näevad mind teised? Mida minus hinnatakse? Mida mulle ette heidetakse?*
- *Milliseid omadusi minus teised enamasti ei näe? Mis osas olen teistele tegelikult hoopis tundmatu?*
- *Milline on mu põhiline roll, eluülesanne, missioon? Kuidas peaksin elama, mida tegema või saavutama, et iseendaga rahul olla?*
- *Millistel tingimustel minust lugu peetakse, mind austatakse?*
- *Millistel puhkudel mind alahinnatakse, boikoteeritakse, põlatakse?*
- *Mida peaksin tegema, et teised – nt pereliikmed, töökaaslased – minuga rahule jääksid?*
- *Missugune on minu "võimaluste mina" – millised omadusi ja võimeid võiksin või peaksin endas välja arendama?*
- *Kuidas üks või teine valik, olulise asja otsustamine võiks minu enesehinnangut mõjustada?*
- *Kes ma sooviksin olla ühe aasta, viie aasta, 15 aasta pärast?*

Oma mina määratlemise ja kaitsega seotud psüühilised toimingud mõjustavad suuresti info vastuvõttu väliskeskkonnast. Oleme lausa programmeeritud kaitsma oma eneseaustust ehk -väärikust (*self-respect*) info eest, mis osutab, et oleme alaväärne, vilets ja vääritud.

Inimese enesekontrolli laad ja ulatus on sõltuvuses sellest, kelleks ta end peab, millisena ta end näeb, ehk teaduslikumalt tema minakontseptsioonist. Argielu probleemsituatsioonides ajendume mingi valiku tegemisel, hinnangu langetamisel, otsuse vastuvõtmisel tihti vaistlikult oma minapildi ühest või teisest aspektist.

Enesemääratlus kujutab endast G. Dietrichi järgi erineva teadvustatuse astme ja intensiivsusega otsustusprotsessi etap-

pe, mis eel- või foontoiminguna on suhtetoimes välismaailma tunnetamisega.

Kuidas eneses selgemale äratundmisele jõuda? Kui tänuväärne ka poleks ausameelne introspeksioon ja eneses suurema selguse saamise püüd, on inimene siiski enamasti orienteeritud välismaailma teabe läbitöötamisele. Enesetundmist õpitakse omaette arutluste ja eneseanalüüsi kõrval ka sel teel, et püütakse teistelt inimestelt saada enda kohta usaldusväärset tagasisidet. Aeg-ajalt tuntakse end ära ka mõne näidendi rollis, romaan- või filmikangelases. Orienteeriv teaduslik teave inimpsüühika saladuste kohta on aga kasuks ka enesetunde avardamisel ja süvendamisel.

Enese parema mõistmise ja sügavama tunnetamise tarvidus ei tärka iseenesest. Tüüpilise õpivajadusena tekib ka enese tundmaõppimise tarve enamasti siis, kui kogetakse selles vallas kindlate teadmiste nappust. Üldjuhul kujuneb enesetunnetusest tähtis õpisiht vaid hingelise kriisi, suurte valikuraskuste või hämmelduse ja vaimse segaduse seisundis. Tihti osutab väär otsus või läbimõtlematu valik ebaadekvaatselt, väärale enesetundmisele.

### Juhtum

*Mõni kuu pärast lahutust ja ammu igatsetud vabaduse saavutamist jõudis Rein äratundmisele, et senised sidemed oma "sobimatu iseloomuga" naise ja teismelise tütreaga olid talle märksa vajalikumad, kui ta endale tunnistada oskas. Nõustamisel ilmnes, et Reinu pettumus abikaasas tulenes paljuski sellest, et ta esitas tolele alusetult suuri ootusi. Neljandal nõustamiskorral tajus mees selgelt, et kõrged nõuded ja ootused naisele olid seotud soovhoosidirektori ainsa pojana üles kasvanud Reinu ebaadekvaatselt kõrgeenenud enesehinnangust.*

## **Isiksusliku arengu suunamine**

Psühholoogiline nõustamine ei pruugi toimida mitte niivõrd kliendi hingeravi, kuivõrd tema isiksuse arendamisele otustava tõuke andmise tähenduses. Ilmselt vääriks edaspidi palju julgemat väljaarendamist nõustamisvorm, kus esiplaanil

pole mitte nii palju keeruka ja raske (neuroosi põhjustava) probleemi lahendamine, vaid isiksuse varuvõimete avastamine ja kasutuselevõtt, tema vaimse vormi parandamine, suhtlemisjulguse suurendamine, spontaansuse lisandumine, loomevõime arendamine.

Isiksust arendav nõustamine peaks olema suunatud sellele, et klient:

- asendaks oma pettekujutlused ja irratsionaalsed mõttejäreldused realistliku vaateviisiga,
- asuks kavakindlalt avardama ja süvendama enesetunnetust, õppides tundma oma minateadlikkuse (*self-consciousness*) tagasimõju mõtlemisele, elus oluliste otsuste langetamisele,
- omandaks suurema eneseusalduse ja taastuva eneseaustuse tingimustes loova eluhoiaku, mida iseloomustavad kogemustele avatus, heasoovlikkus, teadmisjanu ning soov oma võimeid ja eeldusi arendada ja kasutada.

## **Millisest isiksuse- ja teraapiateooriast nõustamisel lähtuda?**

Psühholoogiateadus tunneb vähemalt kümmet ülemaailmselt tunnustust leidnud isiksuse tõlgendust (Freudi, Jungi, Adleri, Frommi, Reichi, Allporti, Kelly, Cattelli, Bandura, Eriksoni jt omad). Katsed need üheks metateooriaks ühendada pole tänini rahuldavat tulemust andnud. Nagu me eelpool rõhutasime, ei ole nõustamise üheks lähte-eelduseks mitte üksnes teise isiksuse tingimatu austamine, vaid ka sügav huvi kliendi isikupära vastu ning tema isiksuse kavakindel tundmaõppimine. Tekib õigustatud küsimus: kuidas õppida tundma midagi, milles maailma kuulsamad psühholoogid annavad haakumatuid, paiguti lausa vastakaid orientiire. Siinkohal pole põhjust vaagida eri isiksusteooriate plusse ja miinuseid. Enamik psühholoogiaõpikuid toonitab, et isiksuse struktuuri ja sügavuse tundmaõppimisel tuleks alternatiivseid käsitusi vaadelda katsetena valgustada ühtsama ülimalt keerukat objekti eri nurga alt.

Isiksuseteeooriate eripära ilmneb järgmistes vastandtasemetes:

- bioloogiline, looduslik *vs* õpitu, sotsialiseerimisel saadu,
- teadvustatu *vs* teadvustamata sfääri osakaal,
- unikaalsus *vs* universaalsus,
- "hea" ja "halva" osakaal,
- vaba tahte avaldumine *vs* (bioloogiliselt, sotsiaalselt jne) determineeritus.

Tuleb lisada, et kaugeltki mitte kõik nõustamise teoreetikud ja praktikud ei hinda isiksuseteeooriate rolli praktilises nõustamistöös. Näiteks peab üks Eesti selle ala juhtivaid asjatundjaid isiksuseteeooriate tundmaõppimist nõustamisasjus orienteerumiseks täiesti tarbetuks. Samas ei maksa unustada, et enamik 20. sajandi kuulsaid isiksuse teoreetikuid on suurt tähelepanu pööranud ka psühhoteraapiale või olnud ise uute teraapiasuundade rajajad. Praktilises töös, nt isiksuslike probleemide kiirdiagnostika tegemisel või psühholoogilise abi pakumisel, tasuks valida üks (või kaks-kolm) (isiksuse)teooria endale n-ö kontseptuaalseks aluseks, otsides tarbe korral abi ka mis tahes teisest endale tuttavast õpetusest. Näiteks võib mitteanalüütilises nõustamises olla hindamatuks abiks psühhodünaamilises koolkonnas välja töötatud kaitsemehhanismide klassifikatsioon, stressi leevendamise tõhusamad tehnikad pärinevad aga biheivioristlikust traditsioonist, elu mõtte või mõttetuse dilemma tegeleb logoteraapia jne.

Mõned Eesti nõustajad on omandanud välismaiste instruktorite kiirkursustel ühe või teise teraapia võttestiku ega pea isiksuseteeooriaga tegelemist endale enam kohustuslikuks. Siinkohal tasuks meenutada palju tsiteeritud ütlust: pole midagi praktilisemat heast teooriast. Katse jõuda selgusele kliendi probleemides (ja isiksuses), ilma et sealjuures toetutaks ühele või teisele (teraapia- või nõustamis)teooriale, meenutab tundmatul maal ilma kaardita matkamist. Tunnustatud psühholoogilised teooriad pole ju loodud autorite auahnusest: nendes mõtestatakse sügavalt ja süstemaatiliselt lahti isiksuse motivatsiooni, eksistentsiaalprobleemide, kasvueelduste, põhioma-



duste küsimused. Nõustaja vastas istuva kliendi ilme, oleku ja sõnade intuitiivne kokkuviiimine teadaoleva teooria seisukohadega annab perspektiivi edaspidi teda kiiremini ja sügavamini mõista, tema probleemide tekkelugu taibata ning neile koos temaga lahendusi kavandada. Teooria tundmine lubab konsultandil esile tuua edasist nõustamist hoogustavaid tööhüpoteese ja tõlgendusi. Meenutagem teooria eeliseid süstematiseerimata teadmiste ees:

- teooria võimaldab üldistada haaramatuid üksiktähelepanekuid,
- teooria lubab viia empiiriliste faktide paljususe ühe nimetaja alla,
- teooria seletab (lihtsustavalt) lahti keerukad mitmeplaanilised nähtused, teooria laseb teha tõenäosusliku käitumise ennustusi, teooria teritab tähelepanu hulga oluliste ilmingute märkamiseks ja väärtustamiseks, mis muidu jääksid kahe silma vahele, teooria hõlbustab uute tendentside, faktide, nähtuste avastamist,
- teooriast kasvavad välja sellele vastava rakenduspsühholoogia valdkonna printsiibid või võtted,
- teooria annab tõlgenduse selles, mis meis on kaasasündinud või omandatud, mil määral meie käitumine on determineeritud või me võime valikuvabadust nautida, mida mõista patoloogia all, kus läheb tervist ja haiguslikku eraldav piir ning millal leiab aset isiksuse täiustumine,
- teooria hea tundmine mitmekordistab nõustaja *tegevusest õppimise võimet*: ta oskab paremini nähtusi üldistada, iseiseivaid tähelepanekuid teha, olemuslikku nähtumuslikust eristada, põhilisele pühenduda, klientide probleeme ja nende tekketausta hõlpsamini tabada, nõustamisprotsessi kulgu kujundada, olukorrahaseid meetodeid valida, kliendiga töö tulemusi ennustada,
- teooriad võimaldavad püstitada hüpoteese nii psüühi-

liste probleemide tõlgenduse kui ka nende lahendamise kohta.

Psühholoogiateooria tundmine pakub omapärast kaitset ka nõustajale endale nendeks puhkudeks, kui miski käsitamatu või kaootiline kliendi käitumises ja sisemaailmas kujuneb nõustajale endale desorienteerivaks. Teooriat hästi valdav psühholoog ei lase end eksitusse ajada kliendi esialgsest tavast näha oma probleemide põhjusi ikka endast väljaspool. Ta ei hämmeldu kliendi apaatiast ega tema vihameelsuse või vastupunnimise katsetest. Mõistagi ei lase ta end meelitada õpitud abitust või mõnd E. Berne'i kirjeldatud manipulatsiooni harastava kliendi tüssamismängust. Mõned nõustamisala asjatundjad on avaldanud isegi arvamust, et teoorias nõrgast nõustajast kujuneb üksnes tehnilisi võtteid kasutav käsitööline, kelle tegevuses pole kaugeltki välistatud oht tekitada kundlele kahju.

Praktikas kujuneb nõnda, et enamik terapeute ja nõustajaid konstrueerib endale vastavalt oma väljaõppele (õpetajaile), temperamendile, maailmavaatele, rollile meelepärase oma teooria, mis toetub küll üldtuntud teoreetilistele paradigmadele (teaduslikele orientatsioonidele, lähtekohtadele), kuid mille rõhuasetused ja potentsiaalselt arvesse tuleva materjali valik on rõhutatult subjektiivsed. (Selle raamatu autor on näiteks laenanud psühhodünaamika koolkonnast lisaks kaitsemehhanismide kontseptsioonile ka neuroosi tekke põhitolgenduse (ego vaevleb superego ja Idi topeltsurve käes); samas tundub mulle Oidipuse ja Elektra kompleksi ning lapse varase seksuaalarengu kaugeleulatuva mõju manifesteerimine ülimalt kahtlase hüpoteesina: ma pole mainitud hüpoteese endale orientiirideks võtnud.)

Teoreetilist baasi tuleb ja saab adekvaatsemaks ning struktuursemaks muuta. Lisanduva kogemuse ajal viiakse esialgsesse oma teooriasse üha uusi täpsustusi ja parandusi, laiendatakse ja tugevdatakse seda. Väga oluline on iseseisvate tähelepanekutega endale järk-järgult üha usaldusväärsema teooriabaasi loomine. Kui algajale psühholoogile tundub teooriate paljususe desorien-

teeriv, siis kogemuste lisandudes hakatakse üha enam nägema, kuidas üks või teine kontseptsioon lähedast või sugulaslikku toetab. E. Eriksoni eluigade periodiseering läheb hästi kokku C. G. Jungi arusaamadega isiksuse küpsemisest, Kelly konstruktide teoorias on mõndagi sarnast Cattelli isiksuse käsitlusega jne.

Postmodernse paradigma järgi on teadmine juba loomuldasa subjektiivne, teooriad kannavad aga ilmselgelt nende loojate märki. Niisiis ei sünni teooriad peaaegu kunagi puhta mõistuse mõttemänguna sotsiaalses vaakumis. Näiteks arvatakse S. Freudi õpetus olevat omapärane protest allasurutud seksuaalsuse vastu Austrias 20. sajandi alguses. Freud kirjutas oma "Unenägude tõlgenduse" eneseanalüüsi alusel, V Frankli logoterapia sai oma täiuse suurelt osalt seetõttu, et selle loojal tuli pikka aega taluda hitlerliku koonduslaagri õudusi. C. Rogers kirjutab oma kasvuaastaist järgmiselt: "Ma teadsin, et minu vanemad armastavad mind, kuid mulle ei tulnud kunagi pähe jagada nendega iseenda mis tahes isiklike salajasi mõtteid või tundeid, sest ma teadsin, et kõik mu ideed ja üleelamused satuvad kriitika alla või ei omistata neile mingit tähelepanu." (Nelson-Jones, 2000, lk 21.) Kui Rogersi teoorias arvatakse peegelduvat tema isiksuse pehmus ja tundlikkus, meeldis A. Ellisele ja F. Perlsile märksa enam asuda oma klientidega avalikku konfrontatsiooni.

Lisagem etteruttavalt, et paljude nõustamise autoriteetide (nt C. Rogersi) meelest tervendab konsultant ennemini oma isiksuse kui omandatud võttestikuga. Suure isiksusliku küpsuse saavutanud nõustaja ilmselt integreerib teooria ja praktilised kogemused sedavõrd ulatuslikult, et oskab toimida intuiivselt õigesti – olukorras kohaselt ja tõhusalt. Näib, nagu ei vajakski ta enam teooriaid. Siinkohal meenub L. Wittgensteini kuulus mõttetera: "Õpetus on nagu redel; kes kõrgele on jõudnud, võib redeli kõrvale jätta." Kuid mis on lubatud Jupiterile, pole lubatud härjale, toonitab vana ladina mõttetera. Enne teooriate hülgamist tuleb neis peegelduv elutarkus omandada!

## Nõustamisteooriate suundused

Mõned psühhoteraapia ja nõustamise suunad asetavad põhirõhu inimese tuumuskumuste muutmisele, teised (käitumisravi) tema ettevalmistamisele senisest tõhusamaks ja adekvaatsemaks käitumiseks, kolmandad (nt geštalteraapia) rõhutavad kogemuste emotsionaalse mõtestamise keskset osa hingeravis. Psühhoanalüütilises teraapias püütakse klient tagasi viia tema väga varase arengu staadiumi, et ta õpiks mõistma oma praeguste probleemide võimalikku seost varase lapsepõlve kogemustega. Kliendi mineviku, alateadlike ajejõudude, vastupanu ja ülekannetega tegelemine taotleb tema vabastamist kohanemist ja arengut kahjustavast kaitsekäitumisest.

G. Corey (2001, lk 21) tunnistab, et eri nõustamis- ja teraapiasuundades on palju kattuvust nii teraapia sihtides, põhimõistetes ja printsiipides kui ka psüühilise tervise tõlgenduses, ravimeetodites ning protseduurides. Selguse huvides jagab ta suuremad teraapiasuunad nelja tinglikku rühma.

1. **Psühhodünaamilised meetodid** rõhutavad teraapias (paljastavat) avastamist. Keskseteks mõisteteks on libiido, tõrje, alateadvus, vastupanu, ülekanne ning varjatud konfliktide ja probleemide läbitöötamine. Kliendi-terapeudi suhe on selgelt asümmeetriline, sarnaneb vanema-lapse suhtega (vt joonis).



Nõustaja on kliendile isiklikke tundeid kõrvale jätvaks objektiivseks peegliks; tema põhimeetoditeks on vestlus, vabad assotsiatsioonid, ülekande- ja vastupanureaktsioonide analüüs, vastandumine, tõlgenduste otsimine (koos kliendiga) ning kliendi innustamine tema probleemide läbitöötamisele.

2. **Kogemusele ja suhetele suunatud meetodid** rõhutavad tundeid ja subjektiivseid kogemusi (eksistentsiaalne, isiksusekeskne ja geštaltheraapia). Kliendi-nõustaja suhe on usalduslik, sümmeetriline.



Rogersi, Frankli, Perlsi jt nn eksistentsiaal-humanistlikule nõustamistraditsioonile on ühised järgmised jooned:

- teraapia ja konsulteerimise keskpunkti seatakse inimene tema kordumatus joontes,
- kliendi mineviku analüüsi asemel keskendutakse tema probleemidele siin ja praegu,
- kliendi akuutsete murede ja probleemidega tegeldes püütakse ta vastandada inimeksistentsi põhiliste dihhotoomiate ja valikuvajadustega, millega seoses omandab nõustamise edukalt läbinud klient ka teda elus paremini kohaneda aitavat elamistarkust.

3. **Kognitiivsed ja käitumuslikud meetodid** rõhutavad mõtlemise ja tegutsemise osatähtsust ning on enamasti tegevusele suunatud (käitumisteraapia, RET, reaalsusteraapia).

4. **Süsteemne pereteraapia** rõhutab, et üksikisikut on võimalik mõista ainult siis, kui mõistetakse terviksüsteemi, mille osa ta on.

Vaatleme mõnd teraapiat lähemalt.

**Psühhoanalüüs** rõhutab inimese esimesel kuuel eluaastal läbi elatud sisekonfliktide olulist rolli tema hilisemas arengus. Mõnedki seksuaalsed ja agressiivsed impulsid surutakse nende kujunemisaastate ajal alla, sest kui nad avalduksid teadlikult, tooksid nad kaasa talumatult kõrge ärevuse. Ehkki need lapse- ja valulised kogemused on mattunud alateadvusse, mõjutavad nad oluliselt inimese käitumise ja tema iseloomu kujunemist hilisema elu jooksul. Täiskasvanu psühhosotsiaalsete ülesannetega on raske hakkama saada, kui me oleme jäänud pidama varasemate arengustaadiumide lahendamata probleemide (fiksatsioonide) juurde. Paljude kaitsemehhanismide toimet saab seletada nii, et inimene on saanud lapseas psüühiliselt haavata ja kaitseb end hilisemas elujärgus uute haavatasaamiste eest. Lapsena saadud hingehaavade ja kliendi oleviku psüühiliste valupunktide vahel on olulisi kokkulangevusi. Nõustamisel võib esile tulla aastaid varjatud konflikte, tugevaid tundeid ja impulsse. Ehkki klient pole sellest ise teadlik, mõjutavad need allasurutud tunded tema praegust käitumist. Varajased lapsepõlvkogemused kujundavad seksuaalsuse. Latentsete seksuaalsete momentide arvestamine on psühhoanalüütilise nõustamise ja teraapia üks tunnusjooni.

### Juhtum

*Klient kurtis nõustajale, et ta on mures oma ülekaalulisuse pärast. Mõne psühhoanalüütiku meelest on kaaluprobleem seotud seksuaalsuse eitamisega. Naine ei luba endal nautida seksuaalset tõmmet meeste vastu ja isegi mitte seksuaalsuhet oma abikaasaga. Kui ta ei tundnud endale ega teistele seksuaalselt ligitõmbav, pole tal vaja oma ärevusega tegelemist teha.*

Paljude analüütikute meelest kujundab isaga läbisaamine suuresti selle, kuidas naisklieent olevikus meestesse suhtub. Psühhoanalüüsi üheks põhivõtteks on see, et kliendil lastakse osavalt juhitud juhtumite analüüsi ja küsimustega märgata ühi-seid jooni tema lapsepõlve kogemuste ja praeguste probleemide vahel. See võimaldab oma probleeme paremini mõista ja need tegusamalt lahendada.

**A. Adleri teraapias** (vt ka lk 215-216) palutakse klientidel täita detailne elustiiliankeet. Inimeste kohanemisprobleeme vaadatakse nende lapsepõlvkogemuste, enesehinnangu, kaasini-mestest ja ümbritsevast maailmast loodud ettekujutuste foonil. Luuakse ettekujutus kliendi juhtivatest isikuomadustest, selgi-tatakse välja tema väärad ettekujutused ja veendumused ning asutakse seejärel koos kliendiga otsima teid tema paremaks ko-hanemiseks eluga.

**Käitumisteraapias** püütakse nõustamise algul välja selgita-da kliendi probleeme tekitavad käitumisviisid ja neid initsieeri-vad ajejõud. Võtmesõnaks on käitumises väljenduv ärevus, mis arvatakse tulenevat sellest, et inimene on õppinud midagi valesti või olulised asjad õppimata jätnud. Neuroosid on sellelt lähteko-halt ebaterved ja madala resultatiivsusega käitumisviisid, mis tuleks asendada paremat kohanemisvõimet töötavate, tõhusate käitumismudelitega. Kliendil tuleb õppida probleemolukorda-des toimetulekut uute käitumisviiside omandamisega. Nõustaja ja kliendi vahelised suhted meenutavad õpetaja ja õpilase omi.



Nõustaja-kliendi suhe on pigem asjalik kui emotsionaalne. Terapeut toimib sõna otseses mõttes aitajana ning nõunikuna uute toimimisviiside leidmiseks. Kliendi ärevusreaktsioonide vähendamiseks kasutatakse lihaspingete kõrvaldamise tehnikaid (vt lk 239).

Nõustamisel määratakse kindlaks:

- kliendi sümptomid ja talle probleeme tekitavad asjad,
- kliendi käitumise tugevad ja nõrgad küljed,
- kliendi kehtestamisvõime suurendamise põhiteed,
- kohased ravi- ja eneseabitehnikad,
- individuaalse õppe ja arengu kava.

A. Lazaruse **multimodaalses käitumisteraapias** lähtutakse A. Bandura sotsiaalse õppimise teooriatest, kasutades samas eklektiliselt eri teraapiasuundade tehnikaid. Kliendi probleemidesse sisseelamiseks mõtestatakse lahti tema nn BASIC I.D.: **käitumine, afektid, aistingud, kujutlused, tunnetus, inimsuhted, keemilised ja bioloogilised tegurid** (*behavior, affect, sensation, imagery, cognition, interpersonal relationships, drugs and biological factors*). Olles määranud kindlaks nende seitsme valdkonna kokupuutealal tekkinud probleemid, valitakse sobiv tehnika nendega tegelemiseks.

F. Perlsi rajatud **geštaltheraapia** kasutab inimese vabastamiseks irratsionaalsest kaitsekäitumisest ja tema vastandamiseks elu reaalsusega laia ampluaad võtteid ja mikrotehnikaid: iseenda ja ümbruse teadvustamine siin ja praegu; (provotseeriv) konfrontatsioon kliendi mõtteavalduste ja käitumisega; tühja tooli tehnika; rollimängud; oma mina aspektide (allminade) kõnetamine jne.

Valdav osa lääne nõustamissüsteeme rõhutab G. Corey (1991) järgi selliseid omadusi nagu valik, indiviidi ainulaadsus, enesekehtestamine ja ego tugevdamine. **Idamaised psühhoteraapiad** (Morita-teraapia, Naikan-teraapia, zen-teraapia jt) tähtsustavad inimeste vastastikust sõltuvust, individuaalse mina harmoniseerimist maailma kõiksusega, keskkonnaga leppimist. Mitmed idamaa nõustamis- ja psühhotreeningu süsteemid rõhutavad sisekaemust ja vaimset virgumist.



Enamik nõustajaid kasutab oma kutsealases praktikas **eklektilist lähenemisviisi**. Kasutatakse mitut teraapiasuunda korraga, pidades silmas, et teooria rakendamiseks tuleb see praktikaga siduda. Eklektilise suuna põhiküsimuseks on, kuidas laenata valikuliselt ideid ja tehnikaid eri ravisuundadest, jäädes samas siiski kontseptuaalselt selgetesse raamidesse. Eklektikud püüavad tehnikad ühendada isikupäraseks nõustamisstiiliks, mis on kooskõlas nende isiksuse, väljaõppe, kogemuste, eluvaadete ja nõustamise korduvate probleemidega.

## Nõustamisleppe sõlmimine

Kliendi nõustamise tulemuslikkus sõltub paljuski tema valmidusest oma probleeme tunnistada ja neid lahendada. Nõustamise kordamineku tõenäosust suurendab kliendi ja konsultandi (terapeudi) vahel sellise suulise kokkuleppe sõlmimine, millega mõlemad pooled võtavad endale teatud kohustused. Enamasti on selles leppes järgmised punktid:

- nõustamise või psühhoteraapia vorm (individuealne, paaristeraapia, perenõustamine jne);
- kohtumiste sagedus, kestus ja esialgu projekteeritav arv;
- nõustamise maksumus ja selle eest tasumise kord;
- kokkulepe selle kohta, mida tuleb teha, kui kavandatud nõustamiskord jäetakse vahele;
- kliendi lubadus anda oma panus nõustamise õnnestumisse (teha kodutööd jne);
- nõustaja lubadus teha endast olenev probleemi lahendamiseks.

Need iseendast selged punktid (millele tarbe korral lisatakse teisi) tuleb kliendil ja nõustajal esimesel kohtumisel läbi rääkida, miska motiveeritakse klienti järgmistesse kohtumistesse tõsiselt suhtuma ning hoitakse ära võimalikud arusaamatused.

## Nõustamisprotsessi kulg

Kliendiga tutvumisest algavas ja tema viimase nõustamisseansiga lõppevas kohtumisteseerias võib selgesti eristada iseloomulikke **faase**. Kui nõustamisprotsessi kirjeldada suhtlemispsühholoogia mõisteis, järgnevad vastastikusele tundmaõppimisele ja häälestumisele usaldussuhte loomine, kliendi probleemi läbiarutamine ja lõpuks praktiliste sammude kavandamine selleks, et nõustatav suudaks elus paremini kohaneda.

Konsulterimise protsessilise olemuse mõistmiseks eristame selles kolme faasi.

**Hõlbustamise faasis** kirjeldab klient oma probleeme. Nõustaja on mõistev, lugupidav, julgustav. Sellel etapil loodav usaldussuhe on aluseks järgneva konsulterimise edukusele.

**Ümberkujundamise faasis** jõuab klient oma probleemi sügavama ja mitmekülgsema tunnetuseni ning temas tekib valmisolek ise vastutada oma käekäigu ja otsuste eest. Nõustaja muutub hinnanguliseks ning avaldab kerget survet. Nüüd tulevad nõustamisele kasuks terapeudi konkreetsus, loomulikkus ja avatus.

**Tegutsemise faasis** valmistub klient oma probleeme lahendama. Nõustaja on veel enam hinnanguline, jagab tarbe korral oma teadmisi ning ilmutab tasakaalukust ja kindlameelsust. Nõustamisel muutub tähtsaks siin ja praegu tekkivate ilmingute arutluseks võtmine. Terapeut ei kõhkle vajadusel kliendiga vastandumast.

Käsitades nõustamist konsultandi ja kliendi koostööna viimase probleemi lahendamisel, võib nõustamisprotsessi jaotada B. Gillandist lähtudes (Kočiunas, lk 18) seitsmeks osaks.

1. **Probleemi sõnastamine ja esmauuring.** Selles faasis hoolitseb nõustaja oma kliendiga kontakti (*raport*) loomise eest. Tema tähtsaim ülesanne on usaldusvahekorra loomine, mõju-saim vahend aga siiras, heasoovlik, tähelepanelik kuulamine. Klienti tuleks julgustada ja innustada oma probleemi väljendama, fikseerides samal ajal tema tunnetes, sõnades ja mitteverbaalses käitumises peegelduva diagnostilisi tõlgendusi paku-

va ainese. Esimese etapi edukas läbimine eeldab, et nõustaja on ühtaegu vanemlikult hoolitsev ja mõistev, samas aga analüüsivalt terase pilguga. Enamik nõustamise asjatundjaid peab esimese faasi läbimist kogu konsulteerimisprotsessi aluseks, selle tähtsaimaks, psühholoogi professionaalsust kõige enam proovile panevaks osaks. Sel etapil toimub kliendile muret valmistava probleemi määratlemine ehk kujukamalt öeldes visandamine. Nõustamise järgnevatel etappidel ilmneb sageli, et probleemi esmavisand ei puuduta veel kaugeltki kundet tegelikult kõige rohkem huvitavaid delikaatseid, helli ja valusaid küsimusi.

**2. Probleemi kahemõõtmeline määratlemine.** Sel etapil püüab nõustaja kliendi esitatud probleemi (problemaatikat) võimalikult adekvaatselt ja täpselt määratleda, tuues selles esile nii emotsionaalse (probleemist tingitud tunded) kui ka kognitiivse (probleemi põhjustatud mõtted, hoiakud, hinnangud) aspekti. Probleemi täpsustamise võib edukalt lõppenuks lugeda siis, kui psühholoog ja tema usutletav on jõudnud üksmeelele küsimuse olemuse (samade sõnadega) määratlemises. Mõistagi tuleb nõustajal kõnelda kliendi keeles, mitte vastupidi; samas aitab sõnavalik ja täpsemate, kujukamate, selgemate formuleeringute leidmine asja olemust veenvamalt esile tõsta.

**3. Alternatiivide otsing.** Selles faasis arutatakse mõlemalt poolt läbi need valikud, sammud, tegutsemisvariandid, mis võiksid probleemi lahendamisel arvesse tulla. Protsess meenu tab pisut nõustaja hõlbustatud ja suunatud ajurünnakut, kus variantide väljapakkumist oodatakse küll kliendilt eneselt, ent milles nõustaja initsieerib professionaalse usutlemisoskuse ja vestluse osava suunamisega tegelikult paljuski oma kundet lahenduste otsimise tee. Pasliku tegutsemisjätku või toimetulekustrateegia otsimisel võib koostada meetmete nimekirju, keskendudes neis ühelt poolt kõige usaldusväärsemaile ja kindla maile alternatiividele, teiselt poolt kõige lähemal ajal realiseeritavatele sammudele.

**4. Tegevuste kavandamine.** Pärast leitud alternatiivide kriitilist vaagimist üritatakse sel etapil kavandada eelistatud

variantide elluviimise konkreetseid tegevusi. Nõustaja aitab kliendil leida alternatiivide asjalikuks hindamiseks sobivaid kriteeriume. Välja mõelda võib ju paljut, ent tegeliku elu kavandamisel tuleb olla realist, tunnetada oma võimaluste piire ja mõelda hoolikalt läbi, milliseid järelmõjusid või tagajärgi toob kaasa ühe või teise esmapilgul paljutöotava sammu astumine. Sel etapil on klient sunnitud tunnistama, et kaugeltki mitte kõik probleemid pole lahendatavad. Viimasel juhul tuleb omandada meelekindlust, et nendega edasi elada. Mõne probleemi lahendamine neelab liiga palju aega, teise radikaalne kõrvaldamine võib suurt kahju tuua kunde lähisuhetele või alandada tema eneseaustust, kolmanda lahendamiseks tuleb kannatlikult ära oodata selleks sobiv hetk, mis vahel võib saabuda alles aastate möödudes. Selles nõustamisfaasis võidakse kliendil lasta läbi kaaluda, kui reaalne on ühe või teise sammu astumine või mil viisil end selleks ette valmistada. Mõned nõustajad paluvad klienti neil kordadel mingit rolli (nt otsusekindlat vanemat) mängida, teised lasevad tal koostada uute algatuste, eesmärkide või argumentide nimekirju.

**5. Plaanitud sammude detailne ettevalmistamine.** Nüüd aitab konsultant kliendil läbi mõelda, millised tingimused luua leitud alternatiivi realiseerimiseks, kuidas end kindlustada psüühilise pinge ja läbikukkumise ohu vastu, mil määral end emotsionaalselt ette valmistada jne. Kõik ettevõetav ei õnnestu – klienti veendakse selles, et äparduse korral tuleb säilitada meelerahu. Ühe sammu või katse läbikukkumine pole laiemalt vaadatuna veel mingi katastroof. Oluline on osutada kliendile puude taga metsa, näidata asjade ja olukordade omavahelist seotust ja väärtustada kaugem ja kaalukam strateegiline siht. Näiteks kui vanemate toetusest täielikult sõltuv neiu otsustab võõrasisaga halva läbisaamise tõttu kõige kiiremas korras kodunt ära minna, tuleb tal lasta endale teadvustada, et see seab ohtu tema haridustee lõpule viimise tõenäosuse ning kahjustab märgatavalt ka suhteid emaga.

**6. Astutud sammude hindamine ning analüüsimine.** Klient teavitab nõustajat oma astutud sammudest ja nende tu-

lemustest. Koos püütakse hinnata saavutatud edu või ebaedu ja analüüsida, miks kujunesid tulemused just sääraseks, nagu need nüüd on. Tarbe korral pöörduakse tagasi nõustamisprotsessi eelnevates faasides toodud toimingute juurde. Kui klient esitab mingi uue endale olulise probleemi, siirduakse uue probleemiga mingis mõttes nõustamisprotsessi teisele etapile.

**7 Nõustamise lõpetamine.** Nõustamine jõuab loogilisse lõppjärku siis, kui kliendi taastunud eneseusk, vaimne tasakaal ja toimetulekuressursid on piisavad, et edaspidi ilma terapeudita elus hakkama saada. Edasistest seanssidest on mõttekas loobuda ka teistel puhkudel: kui ravisuhe pole enam tulemuslik, kui nõustajale on selge, et tema võimalused klienti aidata on ammendunud, ja ka siis, kui kliendi aja- ning rahavarud sunnivad nõustamise pooleli jätma. Klient võib kogeda ravisuhte lõppemist järgmiselt.

- *Kaotusena.* Nõustamine kompenseerib kliendile elus puuduvat inimsuhet ja selle katkestamine mõjub talle rusuvalt.
- *Võiduna.* Klient tunneb kergendust, et ta on oma probleemidele lahenduse leidnud ning vabaneb nõustajast või terapeudist sõltuvuse tundest.
- *Karistusena.* Klient võib tunda end üle parda heidetuna, sest ta ei ole toiminud nii, nagu oleks pidanud. Otsides karistusaluseks saamise põhjusi iseendas, võib ta pidada end abituks ja hädiseks.
- *Hülgamisena.* Tugeva kaitstus- või aitamistarbega klient võib kogeda nõustamise lõpetamist enese üksi jätmisena kesk karmi elu. See võib esile tuua nn separatsiooniärevuse. (Vrd Niskanen, Sorri, Ojanen, lk 133.)

Separatsiooniärevuse vältimise vajadus võib viia selleni, et patsient muutub:

- a. uuesti rohkete sümptomite kandjaks,
- b. regressiivseks ja ennasthävitavaks,
- c. terapeudi suhtes kriitiliseks,
- d. väheste sümptomite kandjaks (sümptomeist vabanevaks).

Valides alateadlikult käitumisviisid a ja b, püüab klient te-rapendile tõestada, et ta ei saa üksi hakkama ja ravi tuleks jätkata, variantide c ja d kaudu teavitab klient iseendale, et on aeg ravisuhe lõpetada ja terveneda. (Niskanen jt, lk 133.)

Ligikaudu samal kombel kirjeldavad nõustamise põhifaase mitmed autorid, nt C. Rogers (1942), G. Corey (2001) ja R. Nelson-Jones (2000). Toodud iseenesest loogilisena näival skeemil on kaks puudust. Esiteks võivad tegelikus nõustamises paljud asjad olla vastupidi. Näiteks võib mõne pakilise küsimuse korral ilma pikemata plaanida järgmisel hommikul astutavat sammu. Esitatud faasid võivad omavahel põimuda, mõned neist, nt 3 või 5 võivad vahelt ära langeda. Teiseks on etappide kirjelduses jäänud tagaplaanile nõustaja ülesanne pidevalt hoolitseda usaldusvahekorra eest ning tõsiste probleemidega silmitsi astumisel lausa vältimatu vastupanu ja ülekande olukordadega hakkamasaamine.

## Nõustamisintervjuu

Uue kliendiga kohtumine algab nõustajale vastastikuse tutvumisega. Selle järel on soovitatav esitada vabas vestluses kliendile kümmekond küsimust, mis võimaldavad tema probleemi kaardistada. Seda protseduuri kutsutakse nõustamisintervjuuks.

Algul on asjakohane ära kuulata, mis on kliendil oma probleemide kohta öelda. Mõnelgi puhul pole nõustataval olnud võimalust oma muresid ja mõtteid kellegagi jagada, tal pole olnud inimest, kes maldaks teda rahulikult ja mõistvalt kuulata. (Nagu teame, katkestab argielus enamik inimesi teiste kurtmisi oma ennatlike soovitustega. Kiirsoovituste jagamises on selgesti hoomatav katse asendada teise isiku väsitav kuulamine talle kiire reageerimisega. Mõnelgi puhul võib säärane käitumine kui mitte lausa solvata, siis vähemalt süvendada niigi kinnistunud arusaamist, et kaasinimestel ei jagu teiste jaoks tähelepanu ja mõistvust.) Pärast seda, kui klient on jõudnud mõned talle olulised asjad ära rääkida ja vestlusse sugeneb paus, oleks nõustajal sobiv järgnevale jutuaajami-

sele kindlam siht seada. Allpool on toodud üks võimalik nõustamisintervjuu algus.

### Intervjuu alguse näide

*Nõustamise põhisiht on keerukais asjus selguse loomine. Paljud asjad muutuvad endale selgemaks, kui neid teistega arutada. Püüan anda endast sõltuva, et teile abiks olla. Selleks peaksin aga teie olukorraga paremini kursis olema. Ehk räägiksite oma probleemist veel lähemalt. Jutustage palun endast, oma tööst, pereelust või mida te ise vajalikuks peate. Kuidas te probleemi seni olete püüdnud lahendada? Mis te arvate, miks senised ettevõtmised pole täit edu toonud?*

Nõustajal tuleks kliendile korduvalt märku anda, et ta hoolib kuuldust ja on sellest huvitatud. Kliendi räägitu ümbersõnastamine ja sellest kokkuvõtete tegemine ning tundmuste peegeldamine (vahetu väljanäitamine) kinnistavad kliendis veendumust, et teda olakse valmis ära kuulama, teda lastakse rahulikult end välja elada, teda ei laideta, teda ei üritata ümber kasvatada, tema probleemi püütakse asjalikult, pädevalt ja osavõtlikult lahendada.

Ülesanne. Sõnasta enda jaoks selgemalt ümber allpool oma muresid kurtva kliendi probleem.

*Olen üha enam mures oma vaimse tervise pärast. Vahel tunnen, et miski ei paku enam huvi. Mõtted keerlevad järjest selle ümber, et tegin abikaasaga lahutamiseiga nõustumisel vea. Oleksin pidanud ehk teda ümber veenma. Tegelikult elasime kaheksa aastat koos, ilma et miski oleks meie vahel olnud. Nüüd leidis ta töökohas selle blondi sekretäri. Arvan, et ta tiidib temast varsti. Oleksin pidanud laskma tal sarved maha joosta, mitte seda lugu suure kella külge panema. Õigupoolest olen sellest lahutusest nii löödud, et ei leia enam midagi, mis huvitab. Tulen õhtul koju, vaatan telekast mõnd tobedat seriaali ja see... see peaks siis elu mõte olema. Tuttav hankis mulle antidepressante, nüüd on need otsakorral. Ma ei ole mingi psühh, aga kogu aeg keerlevad mõtted samade probleemide ümber...*

Nõustamisintervjuu käigus tuleb klienti vastavalt vajadusele julgustada, tema tunnetega unisoonis olla, tema murede suhtes mõistvat osavõtlikkust ilmutada.

Huvitõusu ilmutamine on veenvam, kui seda teha mitte üksnes

sõnadega ("See huvitab mind. Rääkige sellest pikemalt. Arutagem seda asja põhjalikumalt."), vaid ka mitteverbaalselt, noogutuse, hääletooni, silmside toetusel.

Ebamäärase kirjelduse korral aitavad täpsustavad küsimused.

*Millal see juhtus?*

*Mida te märkasite?*

*Mida te sel korral tundsite?*

*Mis ajast teile närvilisus muret teeb?*

*Kas olete selle tõttu mõnesse eluplaani korrektiive teinud?*

Küsimusi võib esitada olukordade ja nende tõlgenduste, tunnete, inimsuhete kohta. Kliendid kurdavad tihti liigendamata probleemihulga üle. Nõustaja abil võib raskused taandada ületatavate portsioonideni, toimida pragmaatilisel põhimõttel üks probleem korraga. Eneseusku tõstab seegi, kui sümptomite paljusust osatakse tõlgendada üheainsa probleemi avaldumisjuhtumitena.

Intervjuu käigus on soovitatav leida neid pidepunkte, eeltingimusi (*antecedents*), mis võiksid aidata probleemi lahendada või olukorda leevendada. Intervjuus otsitakse ka kliendi ütlemisi, tundeäljendusi, kurtmisi ja tema poolt esile toodud fakte (*maintaining factors*), mis väärivad edasiste intervjuude korral tagasipöördumist, põhjalikumat uurimist.

Korduvate kokkuvõtete tegemine teenib mitut eesmärki: teavitab kundet sellest, et teda on kuulatud mõistva tähelepanuga; aitab luua öeldus selgust ja nihutada midagi esiplaanile; võimaldab klienti fookustada oma loos edu töotavatele aspektidele.

### Intervjuu skeem

Vahel juhtub, et psühholoogi vastuvõtule tulnu esitab (seotus kiirkõnes) suure hulga erinevaid probleeme. Mitmest probleemist ühe esimesena arutluseks valimisel võiks lähtuda järgmistest kriteeriumidest:

- klienti huvitab väga just selle küsimuse käsile võtmine,
- probleem on suhteliselt lihtne, selgepiiriline,
- probleemolukorra kohta leidub hästi struktureeritud analoogiaid,
- probleemi lahendamine tundub kliendile jõukohane,



- probleemi leevendamiseks saab lähitulevikus algust teha,
- nõustaja valduses on probleemiga tegelemiseks tõhus kätteõpitud võte.

### Probleemi vaatlus ajateljel

Õpetlik on välja selgitada, millise vahetu ajendi tõttu klient just sel ajahetkel abi nõutab. Tihti võib selle küsimuse uurimise kaudu saada tema esialgu varjatud kohanemiskeskuste või elumurede jälile.

### Juhtum

*Sotsiaalfobia (suhtlemishirmu) all kannatav naine otsis psühhoterapeudilt abi alles siis, kui ta pärast töökoha vahetamist avastas endas veidra probleemi: ta kartis koledal kombel haigust levitavaid pisikuid ega suutnud saastumishirmu tõttu enam asutuse sööklit kasutada.*

Mõnel korral võib probleemiga tutvumine esile tuua asjaolu, et häire esialgsed tekkepõhjused on taandunud.

### Juhtum

*Ereksiooniprobleemi kurtev mees mõnab, et see häire tekkis tal oma eelmise elukaaslase ajal, kes ei andnud tihti ennast mehele soovitud ajal kätte, kes tavatses teda vahetunde ajal mõnitada ja sundis peale talle vastumeelse katkestatud suguihte. Uue naisega mehel sääraseid probleeme pole, nüüd on ta aga mures sellepärast, et ta ei suuda naisega olla nii sageli, kui see sooviks.*

### Miks-küsimused

Sedalaadi küsimustega tuleb olla ettevaatlik, sest paraku kaldub suur osa kliente (nt madala intelligentsuse, kehva analüüsivõime, mõttelaiskuse või psüühilise kaitse tõttu) vastama "ei oska öelda" või "ma pole selle üle mõelnud". Need küsimused võivad klienti, kelle arutlemisvõimet asutakse järele proovima, initsieerida ka kergemini vastuseisule.

### Tausttegurite uurimine

Ehkki nõustamisel eelistada keskenduda [?] kliendi oleviku-probleemidele, on tihti asjakohane esitada küsimusi ka tema elu tausttegurite kohta. Sealjuures tuleks hoiduda info kogumisest asjade kohta, mis ei puuduta probleemi avamist ja lahendamist.

Tausttegurite uurimise näiteid:

abikaasa truudusetust kurtva kunde käest küsitakse, kuidas võrd ta ise on viimasele truud olnud või millal tal tekkisid esimesed kahtlused,

- masendushoogude üle kurtvalt kliendilt küsitakse, kas kellelgi tema vanemaist esines depressiooni ja kas tal tuli varases lapsepõlves vanemaist pikemat aega lahus olla,
- frigiidsust kurtva naise käest küsitakse, kuidas tema vanemad suhtusid seksisse.

### Toimetulekuressursi (coping resources) määratlemine

Inimesed ilmutavad oma probleemidega toimetulekus suurt iseseisvust ja leidlikkust. Toimetulek ehk iseenda ja oma elusituatsiooniga hakkamasaamine haarab laiemas plaanis nii säärase avara eluvaate omandamise, mis lubab oma (nartsissistlikke) probleeme õiges mõõtkavas hinnata, jooga hingamistehnika või lihtsa lõtvumisvõtte valdamise kui ka näiteks harjumuse ja usalduse oma muresid teistega jagada. Nõustaja võib toimetulekutaktikate ja strateegiate ala kaardistada näiteks sel teel, et palub kliendil selgitada, kuidas ta on vaatlusaluse probleemi ilmnedes seni toiminud. Meetmete diapasoni laiendab küsimus, mida klient kavatseb tulevikus teha või mida on tema meelest selle murega hästi hakkama saanud inimesed teinud või mis põhimõtteliselt võiks üldse antud juhul kõne alla tulla. Mõnelgi korral avastab klient, et tema hoiak või oskus, mis teda mingis olukorras on seni aidanud, vääriks ületoomist uude, kohanemisraskusi põhjustavasse olukorda. Näiteks kui klient suudab tööl oma tundeid kontrolli all hoida suunissõna OLEN TÄIESTI RAHULIK abil, võiks ta sedasama teha ka peresuhetes. Ressursi mõiste ühendatakse psühholoogias tihti inimese positiivsete omaduste, eeliste, annete, vilumuste ja oskuste, aga ka omandatud teadmistega. Laiemalt võetuna kuuluvad siia alla ka lähikondlaste (vanem, abikaasa) olemasolu ja nende toetav suhtumine, lahe majanduslik olukord, kõrgkoolidiplom, praktilist laadi tööoskused, aga samuti säärase rahulolu allikad nagu õdus õhkkond töökohal, mõistev ja

andestav abikaasa või populaarsus sõprade ja tuttavate hulgas. Harjumused (nt igapäevase hommikuvõimlemise harjumus), kalduvused (nt kirjandushuvi), iseloomujooned (nt huumoritaju, pingetaluvus) on samuti ressursi osadeks. Lõpuks võib ressursiks pidada ka inimese välise ilu, pika kasvu (mehel) või saleda figuuri, füüsilise rammu, seltskondliku lihvi, hea maitse rõivastumisel, meikimisel ja kodu sisustamisel, muretu lapsepõlve ja harmooniliselt läbitud teismeliseperioodi (aga ka lapsepõlveraskuste ja teismelise kriisi eduka ületamise!), meeldiva elukoha, oma maja, auto jm varakuse näitajad.

Ressursi reservide avastamiseks võib kliendile pakkuda vastavaid loendeid. Näiteks võib seosmist tuge saada oma positiivsete omaduste senisest laiemast kasutuselevõtu programmist.

### Eesmärkide püstitamine ja täpsustamine

Sihikindlus lisab elus hakkamasaamise jõudu. Öeldakse, et eesmärk pühitseb abinõu või et oma rada kulgev inimene jõuab ikka kohale. Eesmärgi püstitamine, omaksvõtt, selle saavutamise vahendite läbikaalumine, ajakava koostamine ning esimese otsustava sammu astumine toimivad tervistavalt sellega, et pöördavad mingi mure küüsis inimese tähelepanu oma hädadelt või psüühikahäirete sümptomitelt eluusuks taastavale küsimusele, kuidas tulevikus olukorraga paremini kohaneda. Eesmärgid tuleks sõnastada optimistlikus vormis, konkreetsete ja saavutatavatenä. Näiteks on väga vähestele inimestele jõukohane omandada mitte üksnes jooga *pratyahara* (meeleelundite kontrolli), vaid juba ka Silva meelekontrolli tehnika või AT (autogeense treeningu) süvaoskused. Pingelangetamise mõne kiirvõtte omandamisega saab aga hakkama igaüks, kel jätkub selleks pisutki visadust.

Toome järgnevalt A. Adleri, G. Corey jt järgi koostatud nõustaja abiküsimused oma kliendis paremini orienteerumiseks.

- *Mida klient kurdab?*
- *Milles ta ise näeb oma sümptomite põhjuseid?*  
*Millised on minu esmased oletused tema probleemide tekke kohta?*

- Millised on kliendi tõrjutud, salatud probleemid?
- Milliseks hinnata kliendi valmidust oma salatud probleeme teadvustada?  
Missugused on kliendi tugevad ja nõrgad küljed?
- Kui suured on kliendi sisemised jõuvarud tervendavate muudatuste algatamiseks?
- Kas tegemist on kliendi püsiprobleemi või suhteliselt hiljuti te-ravnenud kriisiga?  
Mida klient ootab nõustajalt?  
Kuidas on kliendi elumured ja probleemid seotud tema pere- ja töösuhetega?
- Millised lapsepõlvkogemused jt minevikusiindmused aitavad kaasa kliendi probleemide tekkes?  
Millised olid kliendi elu otsustavad pöördepunktid?
- Juhtumid, mil klient ületas edukalt kriise ja raskusi?  
Juhtumid, mil klient jäi eluraskustele ja kriisidele alla?  
Millised on tema varasema elu head ja halvad valikud?  
Kelle toetusega võiks klient arvestada?
- Kas klient on rahul oma positsiooni ja rolliga perekonnas?
- Mil viisil võiks tema meelest oma rolli perekonnas muuta ja seetõttu saavutada parem positsiooni?
- Kas kliendil on varasemas elus olnud nn vaimseid püüdlusi ja sellealaseid kogemusi?
- Kui hästi või halvasti tundis klient end lasteaias, põhi- ja kesk-koolis?
- Kas kliendil on olnud raskusi (enese)distsipliiniga?
- Millised on kliendi varased seksuaalsed kogemused?  
Millele peaksin järgmistel kohtumistel põhitähelepanu pööra-ma?
- Millistes küsimustes peaksin suurema selguse loomiseks kon-sulteerima kolleegidega või lugema erialakirjandust?

## Juhtumikirjeldus

Kliendi juhtumi kaardistamiseks tuleks nõustamisel koguda infot tema seisundit, olmet ja enesehinnangut kajastavais valdkondades. Järgnevas loetelus on A. Adleri, R. Nelson-Jonesi, G. Corey jt eeskujudest lähtudes esile toodud kümme kliendi seisundi kaardistamise valdkonda.

1. **Üldine info.** Kliendi nimi, vanus, välimus, majanduslik olukord, päritolu, perekonnaseis, usulised veendumused.

2. **Probleemi olemus ja selle senise lahendamise katsed.** Mida klient kaebab (tema enda sõnastuses)? Kuidas ta on oma probleeme seni püüdnud lahendada?

3. **Elutingimused ja elu kvaliteedi näitajad.** G. Corey järgi tuleks hankida andmeid kliendi pereelu, elukohamuutuste, rahalise olukorra, juriidiliste probleemide, kutseala ja tööga rahulolu, vaba aja veetmise võimaluste, inimsuhete, toetajate ja juriidiliste probleemide kohta.

4. **Kliendi psüühilise ja kehalise seisundi üldhinnang.** Millised on kliendi valdavad emotsioonid (ärevil, depressioonis, tunneb häbi või viha). Kuidas hinnata tema taiplikkust, keskendumisvõimet, avatust ja suhtlemisvalmidust, usalduslikkust? Kas klient kannatab mingi kroonilise haiguse käes?

5. **Kliendi välimus ja käitumise iseärasused.** Nõustatava kehahoiak, näoilme, kõne iseärasused, lemmikkeelendid, kohanemisliigutused, mitteverbaalne käitumine.

6. **Kliendi enesehinnang.** Mil määral on rahuldatud tema kaitstus, suhtlemis- ja eneseaustuse vajadus? Milline on tema käsitlus oma tugevaist ja nõrkadest külgedest? Kuidas hindab ta oma tahtejõudu, pingetaluvust ja muutumisvalmidust? Millises osas on tema enesehinnang kooskõlas või lahkuminev kaasiniemete arvamusega temast? Millisena hindab klient oma toimetuleku ressursi ning selle suurendamise väljavaateid?

7. **Kliendi raskuste arengulised ja etioloogilised tegurid.** G. Corey (2001, lk 34) järgi on neid viis tüüpi: a) ootamatutest muutustest tingitud asjaolud – nt kooli sisseastumine, töökoha kaotus, abielulahutus; b) arenguline eelsoodumus – nt kliendi

pärilikud konstitutsioonilised omadused, tema suhted oma vanemate ja pereliikmetega; c) psüühilisi häireid soodustavad asjaolud – nt põetud haigused või konfliktid tööl või pereelus; d) omandatud faktorid – nt ümbritsevate hoolitsus ja osavõtlikkus, mida migreenihoogude all kannataja teistelt saab; e) sotsio-kultuurilised tegurid – st tavad, perekondlikud eeskujud ja kultuurilised väärtused.

8. **Kaitsemehhanismid.** Kliendi probleemide olemuse avastamiseks tuleb juba nõustamise varajasest staadiumist peale endale tunnistada, kuivõrd nõustatav kasutab regressiooni, allasurumist, probleemide eitamist, ratsionaliseerimist, märtri mängimist, eneseirooniat, huumorit jt kaitsemehhanisme. Kaitsemehhanismides orienteerumine toob esile selle viisi, millega klient kõrvaldab endale häbi ja valu valmistava ainese teadvusest.

9. **Eluohthikkus.** Kas klient kujutab endast ohtu endale või teistele? Kas ta on varem teinud suitsiidikatseid?

10. **Inimsuhted ja nendega rahulolu.** Siia valdkonda kuuluvad kliendi suhted oma pereliikmete, töökaaslaste jt lähikondlastega, aga ka tema seksuaalelu hetkeseis, suhetega rahulolu, raskused ja konfliktid inimsuhetes ning suhteprobleemidega toimetuleku senised viisid.

## **Mis määrab nõustamisprotsessi tulemuse?**

Loetleme mõned nõustaja professionaalses tegevuses edu töötavad tegurid.

1. Meetodi valik, aga ka konsulteerimise tempo ja põhisuundumuse otsustamine peaksid sobima nõustaja isikuga. Ühele oma-seks saav ja tema käes tulemuslikult toimiv tehnika ei tarvitse teise nõustaja puhul soovitud tulemusi anda.

2. Ravisuhe peaks olema kooskõlas mõlema osaleva poole ootustega, seda peaksid iseloomustama sellised tunnused nagu usaldus, soojus, ehedus ja koostöö.

3. Klient peaks olema oma probleemides selguse saamisest ja ärevuse kõrvaldamisest siiralt huvitatud. Indiaanlastel on vanasõna, et hobuse allikale toomiseks piisab ühestainsast mehest, ent

isegi 40 meest ei saa teda jooma sundida. Viljakas võib olla vaid vabatahtlik hingeravi.

4. Samavõrd kordumatud kui inimloomused on ka nõustamisel käsitletavad probleemid. Sestap tuleks nõustamist vaadelda enamini kunstkäsitöö kui konveieritööna.

5. Nõustamine on dünaamiline protsess. Kliendi-patsiendi suhete, ootuste, vastastikuste hoiakute, taotluste maailm teiseneb aina, selle hetkeseisu ja muutuvuse mõistmine on konsulteerimisel oluline.

6. Esmatähtis on tagada kliendi turvatunne, selle kõigutamine probleemide kiireks ja põhjalikuks läbitöötamiseks kahjustab suuresti kunde koostöövalmidust ja -võimet.

7 Nõustamine ei edene sirgjooneliselt ja ühtlaselt. Peetakse loomulikuks, et mõni kohtumine (seanss) jääb viljatuks või näib varasemaga võrreldes isegi tagasilangemisena.

8. Nõustamise tulemuslikkuse määravad niihästi terapeudi kogemus kui ka kliendi õpivõime ja lisanduv kogemus.

9. Nõustamisel toimib üsnagi intensiivselt nn platseeboefekt, mis võib tuleneda kliendi usaldusest psühhoteeraapia või psühholoogia vastu, konkreetse nõustaja mainest ning olla seotud ka raha ja ajaga, mida klient kulutab.

10. Ravisuhtes mängivad kaasa ka nõustaja ettekujutus "hea kliendist" ning konkreetse abivajaja vastavus sellele kujutlusele. A. Goldsteini (1971) järgi paraneb nn YAVIS-klient (*young* – noor, *attractive* – veetlev, *verbal* – sõnaosav, *intelligent* – arukas, *successful* – edukas) iga terapeudi käes, mis tahes meetodiga too ka ei töötaks.

Nõustamise tulemuse üle pole õige otsustada üksnes kliendi rahulolu järgi. See võib kujuneda ka sekundaarsetel põhjustel, nt selle alusel, et klient on rõõmus, sest sai suhteliselt väheste kulutustega läbi. Kõige kindlam on positiivsete muutuste teke kliendi tegelikus käitumises.

Esitagem veel kahjulikult toimida võiva psühhiaatri või psühholoogi mõned tunnused. Ta on isiksusena ebameeldiv või lausa eemaletõukav (pahur, kärsitu, agressiivne, irooniline, väljakutsuv, alandav...). Ta ei hoiata arstimeid (nt unerohu,

rahusteid) välja kirjutades nende kõrvaltoime eest. Ta ei vasta kliendi küsimustele. Ta ei vaevu klienti korralikult kuulama ja katkestab teda tihti. Ta ei anna nõustamise või ravi sihtidest ja väljavaatest tõest infot. Tal on kalduvus kliente seksuaalselt ära kasutada.

## Isiksusekeskne nõustamine

Kuna selles raamatus pole võimalik kõiki nõustamise teoreetilisi suundi küllaldaselt lahti mõtestada, võtkem lähemaks tutvumiseks vaatluse alla ühe nendest – C. Rogersi rajatud kliendi- ehk isiksusekeskse nõustamise.

C. Rogersi (1999) meelest toimub elukogemuse mõtestamine mitmeti. Esiteks võidakse kogemust "alateadlikult programmeeritult" eirata, see tagasi lükata. Iseloomulik näide: väga puritaanliku kasvatusena inimesed ei teadvusta oma seksuaalseid ihasid. Teiseks võidakse kogemust adekvaatselt vastu võtta ja see ühendada oma minapilti. Sel korral tugevdab ja kinnistab kogemus enesekäsitlust. Kolmandaks võidakse kogemust muundada, nõnda et konflikt minapildi ja kogetu vahel suureneb. Näiteks võib madala enesehinnanguga tudeng juhuslikult essee eest hea hinde saamisel arutada umbes nõnda: "Õpetaja vist ei lugenud mu tööd korralikult läbi" või: "Teiste tööd olid ilmselt veel kehvemad" Neljandaks võib kogemus lihtsalt märkamatuks jääda, seda ei lükata tagasi, kuid see jäetakse ilma elust õppimiseks vajalikust tähelepanust.

Aastatepikkune töö terapeudi ja nõustajana lubas C. Rogersil esile tuua kaks tähtsat järeldust:

a. elus paremini kohanevad inimesed mõtestavad oma kogemust täpsemalt, moonutavad seda harvemini ja eiravad seda ning lükkavad selle tagasi väiksemas ulatuses. Avaramate vaa-  
dete ja laiema väärtusskaalaga paremini kohanenud inimesed suudavad suurema osa oma kogemustest edaspidiseks toimetulekuks ja isiksuse täiustamiseks kasutusele võtta;

b. elule jalgu jäävad inimesed on kaotanud kontakti oma mitmekülgse kogemusega, nad ei oska seda oma minapilti ja



elamistarkuse varamusse integreerida. Osalt on see tingitud nende kitsast või vaesest väärtusskaalast, mistõttu paljud elus kogetust jääb nende jaoks väärilise tähelepanuta.

C. Rogersi järgi suudavad paremini kohanevad inimesed laiemas ulatuses vastu võtta oma sensoorset ja vistseraalset kogemust (Nelson-Jones, 2000, lk 45), ilma et nende eneseaktualiseerimise püüded elulise kogemuse tõkestamise tõttu kannataksid. Seega elavad paremini kohanevad ja ennast aktualiseerivad isikud märksa enam (suurema tundlikkusega) ehedas reaalsuses.

Ärevus ja pinge on Rogersi järgi paljuski põhjustatud sellest, et inimene surub alateadlikult maha selle osa oma siin ja praegu tekkivast kogemusest, mis kahjustab tema senist minapilti. Psüühilisest pingest initsieeritud reaktsioonid (*intentional reactions*) on tingitud sellest, et inimene mõtestab oma kogemust jäigast, absolutiseerivast, mustvalgest hinnangulisest ja abstraktselt positsioonist lähtudes. Ebakindlus, rahutus, ärevus ja hirm tulenevad inimese võimetusest olla elu vahetu reaalsusega kontaktis. Ligilähedasel seisukohal on ka E. Fromm (2001), A. Watts (1977) jt humanistliku suuna psühholoogid.

Väga intensiivsete ja ootamatute kogemuste tekkides kaitsemehhanismid tõrguvad või osutuvad ebatõhusaks. Kui varasem blokeeritud kogemus teadvuses kämpub, valdab inimesi ärevus, hirm ja desorganiseerituse tunne, mis võib hulgal juhudel viia psühhootiliste reaktsioonideni.

Nagu eespool öeldud, on kliendikeskses nõustamises olulisel kohal minakontseptsiooni mõisted. Inimese minapilt hõlmab lisaks enesemääratlusele ja endast arusaamisele ka enesehinnangu. Niisiis on siin tegemist mitmest minakäsitlusest (nt mineviku mina, ideaalmina, teiste tajutud mina, reaamina, potentsiaalne mina jne) moodustuva elu jooksul pidevalt teiseneva *struktuuriga*. Minakäsitlust võib vaadelda dünaamilise protsessina, milles spetsiifilisel viisil peegelduvad paljud inimese kohanemiskäitumised ja elumured. Minakontseptsioon on töövahend, millega inimesed lävivad välismaailmaga ja mille tõttu nad eiravad, eitavad ja moonutavad oma kogemust või teistel puhkudel võtavad oma kogemuse adekvaatselt vastu.

Inimesed erinevad üksteisest juba ainuüksi selle poolest, millises suhtetoimes neil on oma minapildi üksikosad, mida nad peavad enda juures olemuslikuks ja põhiliseks ning mida teisejärguliseks, otsekui perifeerseks. Nõustamise klientide puhul on Rogersi järgi otstarbekohane vaadelda nende minapildi kongruentsust või mittekongruentsust. Esimesel juhtumil on inimese minakäsitus vastavuses inimese tegelike elukogemustega. Inimene näeb end, hindab ennast enam-vähem sama loogika järgi, mis tuleneb tema elukäigust, teiste inimeste suhtumisest jne. Teisel korral pole inimene (oma kogemuse madala teadvustamise tõttu) suutnud oma elus olulisi asju enda minapilti integreerida. Tal tekib oma elu olulistest juhtumites küll ohtrasti intensiivseid muljeid, kaugeleulatuvaid tõlgendusi ja eredaid tundeid, ent need kõik jäävad tema minapildist välja-poole.

Inimese seadumus oma kogemuse eitamisele, eiramisele või allasurumisele kahandab oluliselt tema väljavaateid hinnata iseend suhtetoimes maailmaga adekvaatselt. Seega on minakäsitus tihedalt seotud isiksuse kasvu eeldustega. Rogers peab ideaalseks juhtumit, kus inimese enesehinnangu kõrge tase tagab tema kogemuse täieliku vastuvõtmise, ilma et seejuures vähimalgi määral kannataks tema elus eduka toimetuleku tähtsaks eelduseks olev eneseusk.

Kliendikeskse nõustamise kõige tähtsam eesmärk on tingimuste loomine ennast aktualiseeriva või küpse isiksuse kujunemiseks. Järgnevas loendis on Maslow<sup>3</sup>, Frommi ja Rogersi teooriatele toetudes toodud selle juhtivad omadused:

- kogemusele avatus,
- tegelikkuse moonutusvaba vastuvõtt,
- psühholoogilise kaitse vajaduse nõrgenemine,
- realistlik eluhinnang,
- elus toimuva mõtestamine,
- iseolemisoskus,
- oma tegude eest vastutamine,
- loov eluhoiak,
- teiste inimeste isiksusliku kordumatuse hindamine,

- kõrge enesehinnang,
- vaba ja vahetu emotsionaalne reageerimine,
- spontaansus, lihtsus ja loomulikkus,
- hea keskendumisvõime,  
pühendumine probleemide lahendamisele,
- iseseisvus ja kultuuri ning sotsiaalse keskkonna survele  
vastupanu,
- isetu, kaasinimeste ja maailmaga ühtsust taotlev loomus,
- võime vaadata maailma värske pilguga,
- tippelamuste ja inspireerituse sagedus,
- innustumisvõime,
- sügavate ja püsivate inimsuhete toetamine,
- ilumeel,  
selged eetilised põhimõtted ja nende järgimine elus,  
osavõtlikkus teiste inimeste suhtes,
- sihikindlus.

Nagu ülal toodud küpse isiksuse tunnuste loend näitab, on eneseaktualiseerimises kesksed iseolemisoskus, spontaansus, oma võimete realiseerimine ja valmisolek keskenduda elus oluliste probleemide lahendamisele. Pole kahtlust, et nõustamise kliendid peaksid elus paremini kohanemiseks õppima tegema valikuid, mis annaksid neile edaspidises elus võimaluse tegutseda senisest tõhusamalt. Kuid samas peaksid nad õppima ka seda, kuidas kogeda ja väljendada oma tundeid, neil tasuks õppida realistlikult arutlema, läbimõeldult toimima ning seatud sihtide saavutamiseks küllaldase energia ja sihikindlusega tegutsema.

Isiksuskeskse nõustamise protsessi suunamisel lähtutakse järgmistest arusaamadest.

1. Igas kliendis on suured eneseaktualiseerimise varud (tahtejõu, püüdlikkuse, vastutustunde, sihikindluse, hoolivuse, enesearendamise ja loovuse ressursid).

2. Pikka aega jätkunud kogemuste allasurumise harjumuse ning negatiivse, hajusa või moonutatud minapildi ning sellega seotud väärkohanemise strateegiate tõttu on paljudel inimestel raskusi nii elus toimetulekuga kui ka eneseaktualiseerimisega.

3. Mõistev, toetav, osavõtlik ja soe suhtumine ning aktiivne, kaasaelav kuulamine suurendavad kliendi usku oma varuvõimete olemasollu ja nende realiseerimise võimalikusesse ning vabastavad ta kahjulikust harjumusest – vajadusest rakendada oma kogemuste käsitlemiseks kaitsestrateegiaid.

4. Nõustamise käigus õpib klient sügavamalt tundma iseend ja oma minakäsitlust, aga ka viisi, kuidas ta seni on mõtestanud oma elulisi kogemusi. Ta veendub üha enam selles, et elu mõtestamine ja kogemine on tihedas suhtetoimes omaenda mina ja selle edu või ebaedu töötavate väljavaadete hindamisega.

5. Nõustaja põhiliseks töövahendiks on kongruentsus – kliendiga emotsionaalselt ühel lainel olek.

6. Nõustamisintervjuu käigus ja kliendiga vesteldes kasutab konsultant tunnete peegeldust, eneseavamist jt kliendi sisemaailma avamist ja eneseteadvustamist soodustavaid võtteid.

7 Sõbraliku ja toetava suhtlemisviisiga pakub nõustaja kliendile eeskuju (käitumismalli) selleks, et too õpiks paremini kohanema inimsuhete maailmas.

Humanistlikku paradigmat järgivat nõustajat ei huvita mitte niivõrd kliendi probleemi tekke süvaanalüüs või tema kohanemisevõimet tõstvate mõttemallide ja käitumisviiside kättejuhatamine, kuivõrd kliendi suunamine tema isiksusliku arengu teele. Nõustatava isikupäras ei nähta mitte temast arusaamist segavat tegurit, vaid tähtsat arenguessurssi, sest isiksuslik kasv toimub "humanistide" käsituses sedamööda, kuidas inimene vabastab ja viib kõrgemale järjele oma individuaalsed võimed jt eeldused.

Selleks et nõustaja ja tema kliendi suhtlus kujuneks usalduslikuks ja kundet julgustavaks, väljendab ka psühholoog autentselt oma tundeid ja sisemaailma. Teisisõnu eelistab ta erialase rolli rõhutamisele või maskis esinemisele olla see, kes ta tegelikult on. See näib üsna lihtne ja selge põhimõte, ent eeldab õigupoolest seda, et nõustaja ise oleks arenenud enesetundega, harmooniline, lahenenud, spontaanne isiksus. See ongi vahest tema kõige tähtsam ja samas kõige raskemini omandatav nõustamistehnika. Ehtsust, hoolivust, siirust, saati siis veel spontaansust ei ole kuidagi võimalik teeselda. Paljude teraapia ja nõustamise asjatundjate meelest

eeldab eksistentsiaal-humanistlik nõustamine ja teraapia psühholoogilt teiste nõustamisviisidega võrreldes enam iseenda isiksusliku küpsuse teatud arengujärku. Vaba, loomuliku, autentse suhtluse tagamiseks ei saa isiksusekeskses nõustamises kuigi suures ulatuses rakendada mis tahes laadis kavandatud protseduure. Kuna kliendiga töö toetub teiste enam etteaimamatuile situatsiooniteguritele, eeldab sellele suunale rajatud nõustamine head intuitsiooni ning sooja, inimlikku kontakti kliendiga. Lisagem, et uuemal ajal on Rogersi klassikalist nõustamist üha julgemalt täiendatud teistest koolkondadest pärit meetoditega, nt kognitiivkäitumusliku nõustamise tehnikatega.

## Psühholoogiline kaitse

Inimpsüühika põhifunktsiooniks on organismi parema ko-  
hanemise kindlustamine tema elukeskkonnas. Selle funktsiooni  
täitmisel rakendab psüühika mitmesuguseid kaitselise iseloo-  
muga kognitiivseid skeeme ja käitumistaktikaid, millele kõigile  
on omane üks ülesanne – subjekti enesehinnangu ja positiivse  
minakäsitluse kaitsmine neid ohustava info vastuvõtmise eest.  
Valdav osa kaitsevõtteid on seotud vastuvõetava info tõlgenda-  
mise ja sellel kohaseks peetavate vastuste – käitumisviiside,  
strateegiatega – valikuga. Kaitsemehhanism lülitub käiku enamasti  
automaatselt, sedavõrd iseeneslikult, et me paljudel juhtudel  
keeldume endale isegi tunnistamast, et oleme rakendanud erilist  
kaitset. Lihtne näide. Kui keegi süüdistab meid milleski ülekoh-  
tuselt, asume end kohe õigustama ja vastusüüdistust esitama;  
kui need võtted ei anna tulemusi, püüame arvustamisest stoilise  
rahuga üle olla, ebaõiglase etteheite unustada, seda juhuslike as-  
jaolude kokkulangemisega seletada. Ent me võime kujundada  
endas ka arvamuse, et meelehärmi põhjustanud inimesed on  
õela ja ebaõiglase loomuga, või olukorda koguni nõnda tõlgen-  
dada, et tegelikult oleme etteheite – näiteks mingi varasema teo-  
ga – ise ära teeninud. Antud juhtumil tuli kõne alla mitu kaitse-  
käitumise taktikat, mida enamik inimesi sellisena isegi ei erista  
enam-vähem kõiki esitatud vastuseid peetakse ebaõigluse või

süüdistuse korral täiesti normaalseteks reaktsioonideks.

Psühholoogiakirjandus teeb vahet psühhootiliste, neurootiliste ja küpsete kaitsemehhanismide vahel. Kõik psühhootilised kaitsevõtted ja valdav osa neurootilisi ehk ebaküpseid minakaitse mehhanisme moonutavad tõelisust. Nende kahjulikkus seisnebki inimese potentsiaalsete probleemide hägustamises, probleemide enda eest varjamises või keskkonna moonutamises. Küpsed kaitsevõtted aitavad samas keerukate probleemolukordade ja konfliktidega tegusalt kohaneda, ilma et inimene end ebateadlikult programmeeriks tõelisuse varjamisele enda eest. Psühholoogilise kaitse võtete alateadlik valik kõneleb üsna selget keelt inimese isiksuslikust arengust, vaimsest tasakaalust, enesetsaldusest ja psüühilisest tervisest. Freudist alates on paljud psühholoogid (nt A. Adler, W. Reich, E. Fromm, F. Perls, A. Ellis, A. Selgiman, L. Festinger, E. Berne, I. Kon) esile toonud aina uusi psüühilise kaitse määratlusi ja liigendusskeeme ning uusi kaitsekäitumise juhtumeid. Tutvugem järgnevalt kolme minakaitse võtete liigitusega.

**Anna Freudi** põhiliste ego kaitsemehhanismide kirjeldus ("Das Ich und die Abwehrmechanismen", 1936) põhineb tema isa Sigmund Freudi teostes esitatud kaitsekäitumise juhtumite süstematiseerimisel.

1. **Repressioon** ehk väljatõrjumine (*Verdrängung*) on soovimatu materjali tõrjumine alateadvusse (mitteteadvusse). Tõrje käivitub S. Freudi järgi siis, kui ängistuse tekke ohtu hinnatakse oodatavast naudingust suuremaks. Teadvusest tõrjutakse tungidega seotud soovid, unistused ja mälestused. Tõrje on psühhoanalüüsi rajaja meelest kõigi kaitsemehhanismide koostisosa ja prototüüp. Harilikult lisandub sellele ka mingi teine kaitsemehhanism.

2. **Vastandreaktsioon** (*Reaktionsbildung*) on ohtliku impulsi, käitumisajendi asendamine vastandliku psühholoogilise taotluse, hoiaku või käitumisega. Kartusest oma soovide objekti kiinduda võib tärgata sellele kahju tekitamise, selle hävitamise impulss. Analüütilise psühholoogia järgi võib maniakaalsust käsitleda depressioonivastase kaitsena. Obsessiiv-kompulsiivne

käitumine on seletatav lubamatuid tunge elimineeriva vastandreaktsioonina.

3. **Isolatsioon** (*Isolieren*) on tunnete allasurumine, seose katkestamine mingi mõtte või teo ja sellega seotud tunde vahel. See tähendab ka üksiku mõtte või käitumisakti isoleerimist inimese tunnetuse ja käitumise tervikust. Isolatsioon tuleb ehedalt esile traumajärgse reaktsioonina, väljendub aga ka skisoidsele isikule omases käitumises.

4. **Tühistamine**, (*Ungeschehenmachen*) on reaalselt toimunu eitamine, nt püüd oma mõtteid või tegusid olematuks teha. Repressiooniga seotud eitamise näiteks on stiilses õudusfilmis "Teised" Nicol Kidmani kujutatud naine, kes on enda teadvusest kõrvaldanud oma laste surmaga seotud jubeda mälestuse.

5. **Projektsioon** on iseenda (tõrjutud, teadvustamata) isikuomaduse, soovi või tunde ülekandmine teisele inimesele. Projektsioon väljendub eredaimalt paranoia korral.

6. **Autoagressiivsus** ehk enese vastu pööramine (*Wendung gegen die eigene Person*) saab teoks siis, kui inimene pöörab algselt teistele mõeldud agressiivse impulsi enese vastu, kuna ta ei julge seda teise isiku suhtes kasutada.

7. **Samastumine** on kellegi teise mingi joone või omadusega osaline või täielik identifitseerimine. Nõustamises ja teraapias võib klient samastuda psühhoteraapeudiga.

8. **Regressioon** on naasmine, tagasilangemine indiviidi varasemale arenguastmele, kus oli lihtsam toime tulla ning polnud häirivaid probleeme. Iseloomulikuks näiteks on väikelapse tagasilangus voodi märgamise (allategemise) faasi olukorras, kus hilisem laps tema privileegid üle võtab. Analüütilises teraapias viiakse patsient sageli sellele varasemale arenguastmele, kus tal konflikt tekkis, et ängistav kogemus uuesti läbi elada ja ratsionaalselt lahendada.

9. **Eitamine** (*Verneidung*) tekib olukorras, kus inimene keeldub omaks võtmast teda tegelikult suunavat taotlust, soovi, tungi või tunnet. Eitamisreaktsioonid on sagedased traumeerivatele sündmustele reageerimisel. Näiteks hüüatasid paljud ini-

mesed Estonia katastroofist ja Maailma Kaubanduskeskusele suunatud terroriaktist kuuldes: "See pole võimalik!"

10. Viimase, küpse kaitsemehhanismina vaadeldav **sublimatsioon** on S. Freudi järgi libiido (seksuaaltungi) õilistamine ehk peenenemine selliseks tegevuseks, millel puudub ilmselge seos seksuaalsusega. Näiteks võib kättevõitmatut armastust ihallev noormees hakata luuletusi kirjutama. Sublimatsioon võimaldab muret valmistavast olukorrast kõrgemale tõusta ning seda on peetud enamini arenguteguriks kui tegelikkust moonutavaks faktoriks.

Lisagem, et S. Freudil endal polnud kaitsemehhanismide süstematiseeritud käsitlust ja ülal toodud liigendus on vaid üks tema doktriini võimalikest tõlgendustest. Väga oluline on seegi, et ortodoksse psühhoanalüüsi kaitsemehhanismide käsitlust on aastakümnete jooksul jõudsalt täiendatud ja avardatud.

Omapärase kaitsekäitumise juhtumite liigituse on toonud geštalteraapia rajaja **Fritz Perls** (Starak, Oldham ja Key, 1998). Keskkonnast ja iseendaga toimuvast teadlik-olemise (*awareness*) põhilisteks kahjustajateks on viis kaitsemehhanismi: projektsioon (väljamõeldud omaduste ülekandmine teistele isikutele ja olukordadele), introjektsioon (võõraste ideede ja tunnete masinlik lülitamine oma mõtetesse), konfluentsus (laialivalguvus, kogemuse ähmastumine), retrofleksioon (iseenese vastu pööramine) ja defleksioon (hajumine, kõrvalekaldumine).

**Projektsioon** on levinuim kaitsemehhanism, mis lülitub käiku siis, kui me omistame teistele inimestele sääraseid omadusi, mida neis tegelikult pole. Halvimal juhul elab inimene puhtalt oma projektsioonidega loodud maailmas.

**Introjektsiooni** korral kugistatakse alla võõrad vaated, vanemlikud väärtushinnangud, sallimatuse hoiakud, jäigad käitumismallid, ilma et mainitud asju analüüsitaks ja lahti mõtestataks. Sääraseid puudulikult teadvustatud ja lahti mõtestamata eelarvamused, hinnangustereotüübid, käitumisjuhised ja tegutsemistavad hägustavad meie selget meelt ega lase meil iseend, oma ajejõude ja välismaailma täies ulatuses mõista.

**Konfluentsus** (ld *confluere* – kokku voolama, ühte valguma) kimbutab inimesi, kes hoiduvad kartusest teistega vastuollu minna oma arvamusi teiste omadele vastandamast ja oma isikupära väljendmast. Jäädes konfluentseks, luuakse küll kokkusulamise illusioon, ent hoidutakse



töelisest kontaktist. Sääraste juhtumite korral näivad kaks osapoolt vaikimisi nõustuvat selles, et mittenõustumist ei tule välja näidata.

**Retrofleksioon** kujuneb olukorras, kus inimene n-ö pöördub enda vastu, asub end süüdistama, märtrit mängima jne. Retrofleksiooni (selle lähedased mõisted on intropunitsioon (enese karistamine), auto-agressioon ja vaba eneseväljenduse allasurumine) saadavad sageli lihaspinge teke kehas, hingamise takistus vm füüsilised komponendid.

**Defleksiooni** korral tehakse probleemolukorras nägu, nagu poleks midagi juhtunud. Suhtlemisel annavad sellest turnistust kõneaine vahetamine, teemast kõrvale kaldumine, kõhima või nihelema hakkamine. Defleksioonidest küllastunud suhtlus on lame ja igav.

Toogem kaitsemehhanismide kaasaegse käsitluse näitena J. Villiant'i liigituse (1971, R. Fitzgeraldi järgi, 2001).

### I Psühhootiline kaitse

#### **1. Maniakaalne projektsioon**

Tajutava reaalse tugev moonutamine.

#### **2. Psühhootiline eitus**

Ilmselgete faktide ignorantne eitamine.

#### **3. Moonutamine**

Tegelikkuse moonutatud vastuvõtt sellisel viisil, et see vastaks isiku hetkevajadustele (nt illusioonid ja hallutsinatsioonid).

### II Ebaküps kaitse

#### **4. Projektsioon**

Teistele isikutele enda omaduste ja mõtete omistamine.

#### **5. Skisoidne fantaseerimine**

Autistlike kujutluste teke, mis võimaldavad olukorra üle näilise kontrolli saavutamist.

#### **6. Hüpoondrilised reaktsioonid**

Teistega rahulolematuse teisendatakse alateadlikult rahulolematuseks iseendaga, mis somatiseeritakse kehalisteks vaevusteks ja kujuteldavateks haigusteks.

#### **7. Autoagressiivsus**

Teiste vastu tuntav vihameel elatakse välja passiivsuse ja retrofleksioonina.

#### **8. Impulsside vahetu väljaelamine**

Selleks, et (sotsiaalselt taunitavad) impulsid teadvustamata jätta, reageeritakse neile vahetult, teadvuse kontrollita.

### **III Neurootilised kaitsevõtted**

#### **9. Dissotsiatsioon (neurootiline eitamine)**

Oma mina harjumuspärasest käsitusest distantseerumine; see võte võimaldab vältida emotsionaalse distressi kogemist, kahjustades samas olukorraga adekvaatset kohanemist.

#### **10. Intellektuaalne isolatsioon**

Enamasti obsessiiv-kompulsiivse sündroomiga kaasnev püüd eirata oma afektiivseid emotsioone isegi siis, kui need põhinevad ratsionaalsel alusel.

#### **11. Allasurumine**

Erinevalt eelmisest kaitsemehhanismist afektiivseid emotsioone küll teadvustatakse, ent nendega kaasnevad kujutlused jäävad alateadvusse. Allasurumine on iseloomulik naiivseile ja ebaloogilistele järeldustele, samuti amneesiale ja hüsteerilisele konversioonile.

#### **12. Väljavahetatav reaktsioon**

Vihameelsus või mõni teine intensiivne emotsionaalne reaktsioon suunatakse seda otseselt esile kutsunud objektilt mingile teisele. (Ühel Bidstrupi karikatuuril on kujutatud, kuidas ülemus solvab alluvat, kes elab oma viha välja abikaasale, see omakorda pojale, poeg koerale jne.)

#### **13. Reaktiivsed moodustised**

Teadvustatud mõtted ja tunded on vastupidised alateadlikele afektidele. (Nt solvatu tunneb solvaja vastu tänulikkust).

### **IV Küpsed kaitsevõtted**

#### **14. Altruism**

Alama astme tarbed asenduvad kõrgematega (nt omakasu taotlemise asemel tuntakse heameelt võimalusest teist aidata).

Märkus. Sõnale altruism on siin antud spetsiifiline tõlgendus. "Tavaline" altruistlik (isetult teisi abistav) tegevus võib teoks saada ka ilma ego-kaitse funktsioonita.

#### **15. Huumor**

Piinlike, valu ja viha tekitavate asjade koomiliste külgede nägemine vabastab sisepingest. Huumor lubab traumeerivaile või häirivaile asjadele "lubatud viisil" (agressiivsust vältides) reageerida.

#### **16. Supressioon ehk häiriva teguri teadlik eiramine**

Ärritavat, traumeerivat asjaolu ei püüta olematuks mõelda, ent otustatakse oma tunnetust täiel määral kontrollides teadlikult eirata. See kaitsevõte väljendub ütlustes "Ära pane tähelegi" "Ära tee sääsest elevan-ti!"

#### **17. Probleemide ja konfliktide realistlik prognoos**

Ees seisvate probleemide tunnistamine nende realistlikuks käsitlemiseks.

## 18. Sublimatsioon

Freudi järgi on sublimatsioon libiido peenenemine ehk kultuuris salgitav väljaelamine. I. Villiant määratleb aga sublimatsiooni instinktiivsete tungide vahendatud ja nõrgenenud väljaelamisena, mistõttu subjekt suudab vältida oma käitumise soovimatuid sotsiaalseid tagajärgi ning süü ja frustraatsiooni tundeid.

### Neurootilise kaitse asendamine küpsemate kaitsevõtetega

Üldjuhul näitab primitiivsete ja neurootiliste või vastupidi, küpsemate ja läbikaalutumat kaitsevõtete kasutamine seda, kui hästi subjekt on oma rolli ja ühiskonnaga kohanenud. Tegelikult tugevasti moonutavate kaitsemehhanismide sage kasutamine on enam-vähem kõigi nõustamise ja teraapia gurude järgi psüühilise patoloogia selgemaid tunnuseid. (Vrd Fitzgerald, lk 111.)

Paljud nõustamise ja psühhoteraapia asjatundjad – nt Milton Erikson, Viktor Frankl, Albert Ellis jt – on oma klientidele õpetanud sisuliselt küpsemate kaitsevõtete (huumor, eneseiroonia, kannatlik vastupanu) eelistamist primitiivsetele (märtri mängimine, hüpohondria, õpitud abitus). Sedasama taotletakse Morita-teraapias ja zen-treeningus. Budismi "individuaalse mina eitamise printsiip" (anatma) on tõlgendatav radikaalse küpse kaitsevõttena: kui meis puudub nartsissistlike egotarvetega mina, kaob ka vajadus seda reaalsust moonutavate võtete abil kaitsta.

Ehkki psühhoteraapia ja nõustamise teooriates räägitakse enamasti vaid tegelikkust moonutavate kaitsevõtete kõrvaldamisest, mitte nende leebematega asendamisest, võib tegeliku nõustamise praktikas täiesti heaks tulemuseks pidada sedagi, kui kliendi primitiivsed ja räiged kaitsevõtted on suudetud asendada pehmemate ja küpsematega. Nõustaja peaks kliendi parema tundmaõppimise käigus esialgu endale, seejärel ka oma kundlele selgeks tegema, milliseid kaitsevõtteid tal tuleks teistele eelistada. Mõnel puhul on asi pikemata selge. Näiteks on tunnete väljaelamine nende allasurumisest parem, agressiooni vallandamine eelistatavam kui patoloogilised projektsioonid (Fitzgerald, lk 112). Parema on pidada iseennast heaks inimeseks (ehkki see pole tõsi) kui näha kõigis ümbritsevais enda vihavaenlasi.

Intellektualiseerimine (probleemide lahtiseletamine *ratio* abil) on parem kui enda koormamine autoagressiivsust vallandava süütundega. Jne.

Lisagem veel mõned kaitsevõtete ning defensiivse iseloomuga mängude (Berne'i järgi) ning strateegiate kõrvalejätmise võimalused.

1. E. Shostrom soovitab irratsionaalselt defensiivse iseloomuga manipuleeriv käitumine (nt Diktaatori, Nartsu, Süüdistaja, Mässumehe või Kaebealuse positsioon) asendada iseend ja kaasinimest aktualiseeriva rolliga.

2. Olukordi ratsionaliseeriv isik peaks rohkem usaldama oma tundeid, riskides selle nimel (kaitselist laadi) impulsiivse käitumisega.

3. Inimliku kontakti ja intiimsuse eest distantseeruv Valvekriitik peaks olukordi ja inimesi õppima hindama Osavõtliku positsioonilt (seda kunsti saab õppida sensitiivsustreeningus ja geštaltpäras).

4. Probleemidest möödahiilimise mängu "Oleks vaid" (me ei saa olukorras midagi ette võtta, sest meil puuduvad need ja need vahendid) võiks lõpetada vanasõna "Julge hundi rind on rasvane" meenutamisega.

5. Teisi ja olukorda enda jännijäämises süüdistavale isikule võiks meenutada tuntud kõnekäändu "Paha siga, mitu viga..."

6. Elupõlisel Luuseril tasuks negatiivsete automaatmõtete ringrajal kõrvale astuda ja luua endale elus eduka toimetuleku ere kujutlus (NLP võte, mis teisest rakursist võetult on unistamisena vaadeldav kaitsevõte).

7 Märtrimängu "Näe, mis nad minuga tegid" (jälle oldi minuga ülekohtune!) harrastav isik võiks aga meenutada kunagist menufilmi "Löö esimesena, Freddy!"

8. Passiivsusse tardunud või süngete ennete kammitsas isikul tuleks soovitada elada muretult üks päev korraga.

Nagu eespool osutatud, kujutavad kirjeldatud positsiooni-vahetamised enamikul juhtudel endast ühe kaitsevõtte asendamist teise, leebemaga. Selleni jõudmine ei saa mõistagi teoks su-

valise soovitusel või märkuse tulemusel, vaid soodsalt kulgeva nõustamisprotsessi õige hetke tabamisel.

## Regressioon

Teraapia ja nõustamise kliendid toovad sageli esile regressiivset käitumisviisi. Nagu eespool mainitud, mõistetakse regressioonina täiskasvanu tagasilangemist süüdimatu ja abitu lapse tasandile. Selles seisundis võidakse "õigustatult" taotleda sääraseid hüvesid nagu tähelepanu, andestamine, argikohustustest vabastamine, teenindamine, hoolitsemine jne. Regressiooniga otsitakse turvalisust, põgenetakse vastutustunde eest, välditakse rasket olukorda ning sellega seotud rahutust ja ärevust. Regressioon on tõhus enesekaitse vahend, sest see võimaldab pehmeneda või vältida endale esitatavaid nõudeid.

Regressioonis on keskne apelleeriv iseloom – sellega püütakse keskonda mõjutada. Kuivõrd igaüks meist on olnud väike laps, pole imeks panna, et me võtame ka vanemast peast kasutusele lapseas kohaseid ja tõhusaid toimimisviise. Teatud piirini on regressiooninähtused enamikule inimestele omased, loomulikud ja normaalsed. Nõustades on oluline arvestada, et regressioonist saadav kasu põhjustab regressiooni korduvust.

Kliendi regressiivne käitumine võib avalduda järgnevas (Niskanen jt, lk 136–137).

- Ta apelleerib kõneviisi, riietega jne nõustaja tunnetele.
- Ta esineb hädise ja kaeblevana.
  - Ta on lapsemeelselt abitu ja otsustusvõimetu.
  - Ta on passiivne ja algatusvõimetu.
  - Ta on alistuv ja kõigega nõustuv.
- Ta on enesekeskne ja ennast jälgiv.
- Ta on armastust ja hoolitsust igatsev.
  - Ta on kibestunud ja ennast hävitav.
  - Ta käitub teesklevalt ja epateerivalt.

Nõustaja sihiks on kliendi regressioonikalduvust kordkorralt vähendada, sest see suunab nõustatava selgema tõelisustaju, oma probleemide valitsemise ja vastutustunde aktsepteerimise poole. Samas ei tule regressiooniilminguile räigelt ja otseselt reageerida. See võib neid veelgi tugevdada. Niskaneni

jt (lk 138) järgi võivad psühhiaatria patsientide regressiooni suurendada niihästi haigete kamandamine ja nende kurjustav kohtlemine kui ka nende ülehooldamine ja kohustustest vabastamine. Regressiooni vähendavalt toimib see, kui:

- terapeut oskab endaga manipuleerimise katse läbi näha ja reageerib sellele rahulikult,
- terapeut kasutab nõustamisel tekkivaid võimalusi kliendi iseseisvuse suurendamiseks, terapeut rõhutab suhete võrdsust ja aktsepteerib kliendi arvamusi,
- terapeut loobub nii klienti taunivaist kui ka teda ülehooldavaist võtetest.

## Vastupanu

Vastupanu on V Tähkä järgi üks kahest psühhoanalüütilise protsessi alustalast. (Teine on ülekanne.) Vastupanu all mõeldakse kliendi vastuseisu hingeravi sihtidele ja meetoditele ning nõrgemal või tugevamal kujul leiab see aset mis tahes teraapiate rakendamisel. Vastupanu on nagu amööb, see võib avalduda väga mitmesugusel kujul, nii sõnaliste reaktsioonide kui ka vaikimisena, nii otse kui ka maskeeritult, sama hästi tegutsedes kui ka tegematajätmistes. (Niskanen, Sorri ja Ojanen, lk 95.)

Selle keeruka fenomeni selgitamiseks tuleb teha põgus ekskurss klassikalise psühhoanalüüsi teooriasse. Freudi õpetuse järgi on ego keskseks rolliks tasakaalu säilitamine id'i, superego ja välismaailma kokkubimatute nõudmistele paine all. Neurootilised ja psühhopaatilised sümptomid kujutavad endast regressiivset katset säilitada või taastada psüühika tasakaalu. Tänu paljudele kaitsemehhanismidele on nõustamisele tulev klient paradoksaalsel kombel mingis mõttes parimas võimalikus tasakaalus. Kuna ta ei teadvusta oma probleemide ulatust, tekkelugu ja kaugeleulatuvat tähendust, ilmutab ta üldjuhul vaid soovi vabaneda mõnest tülikast sümptomist. Neuroosisümptom tähendab analüütilise psühholoogia keeles ego kaitsemehhanismide poolt maskeeritud tungimpulsside väljamurdmist, mida saadab teadvustatud piin, kuna keelatud rahuldus on saadud superego nõudeid eirates. (Tähkä, 1999). Sümp-tomimoodustusega seotud egokaitse sihiks on süütunde, häbi, ärevuse,

alanduse või mõne teise talumatu tunde ärahoidmine. Nõnda saab teoks infantiilse agressiooni ja seksuaaltungi pidev osaline väljendus, kogetavad psüühilised häired on aga lõiv halvima võimaliku ärevuse käest pääsemise eest. Psühhoterapeudid peavad seda haigusest saadavat sekundaarset kasu üheks põhjuseks, miks on nende kliendid nii visad oma kaitsemehhanismidest (ja sümptomite põhjustest) lahti ütlema. Ise sellest teadmata on enamik nõustamise kliente sisimas oma isiksuse ajelõudude (vajaduste, soovkujutluste, impulsside, väärtusarusaamade) muutmise vastu, sest ümberkujundused ähvardaksid kõigutada senist tasakaalu ja suurendada niigi häirivat ärevust veelgi. Nõustamisel ilmneva vastupanu tekkepinnaseks on kramplik püüd vältida isiksusliku dispositsiooni (hoiakute, vajaduste, väärtuste, harjumuste, kalduvuste) olulisi *muudatusi*.

M. E. Young (1998, E. Rüütel, 2001, lk 37 järgi) kirjeldab tosinat sagedasemat vastupanu juhtumit järgmiselt.

1. Klient kritiseerib konsultanti või nõustamisprotsessi.
2. Klient hilineb kokkulepitud kohtumistele, ei täida antud lubadusi või unustab nõustamistasu maksmata.
3. Klient vaikib, ei vasta esitatud küsimustele.
4. Klient teoretiseerib või targutab.
5. Klient jätab nõustamisprotsessi pooleli või kinnitab, et ei vaja enam psühholoogi abi, eitades sellega vaid enda muutumise vajalikkust.
6. Klient viskab nalja või lollitab nõustajat.
7. Klient vastab pidevalt: "Ma ei tea."
8. Klient ei soovi nõustamisprotsessi kuidagi ära lõpetada ja tahab pikendada kokkusaamiste aega.
9. Klient urgitseb nõustaja eraelus.
10. Klient hämab, esitab tarbetut materjali või üritab nõustajat intrigeerida.
11. Klient keeldub nõustamisel lahtiseletatut ja juhendatut ellu viimast.
12. Klient tõrgub kodutööde tegemast, eirab juhiseid ja nõuandeid.

Vastupanu ilmingute hulka on klassikalises psühhoanalüüsis jt analüütilistes teraapiates arvatud ka järgmised juhtumid:

unustab nähtud unenäod,  
väldib unes seksuaalsust ja agressiivseid teemasid,  
hilineb seanssidele või unustab neile ilmuda,  
väldib kõnelusi olulistel teemadel,  
jätab arved õigel ajal tasumata,  
nõuab, et analüütik ütleks, millest ta peaks seansil rääkima,  
otsib oma tegematajätmisele väliseid ettekäandeid,  
ilmub seansile purjuspäi.

Vastupanu on omane ka terapeutidele-nõustajatele, kui neid asutakse

superviseerimise käigus jälgima, suunama ja õpetama. Soome autorid tõstavad psühhoteraapeudi enda vastupanu ilmingutena esile järgmisi.

Kokkuleppe rikkumine. Juhendatav hilineb juhendamisele või lükkab selle edasi.

Teema osav väljavahetamine, et valusast probleemist mööda hiilida.

- Tööjuhenduse vajaduse eitamine. Nõustaja annab mõista, et on kõigeaeg kursis ega vaja juhendamist.
- Vaikimine. Juhendatav muutub napsõnaliseks, teemad ja probleemid lõpevad, vestlusele tekivad üha pikemad pausid.

Liigsõnalisus. Paljusõnalisusesse varjumine ning vestluskaaslaste kaasaraäkimise takistamine on levinud kaitsevõtte võimaliku kriitika eest.

Märkmete ja haiguslugude kasutamine. Varjuda võidakse ka paberikuhja taha.

Jutu naljaks keeramine. Naljade taha peitumine on tuntud probleemidest kõrvale hiilimise tee.

Püüd sotsiaalse suhtluse järele. Innukas suhtlemissoov võib samuti teenida vastupanu eesmärgi.

Takkakiitmine. Kõigi enda kohta tehtavate märkustega juba ette nõus olevalt inimeselt ei oodata enesepuistamist ja tundeelu paljastamist.

Pahur opositsioonis olemine kõige juhendaja öeldava suhtes näitab, et vastav isik soovib, et ta jäetaks rahule, ega taha enda kriitiseerimisest kuulda.

Professionaalse slängi ja sõnavara kasutamine. Arutlusel räägitakse kõrgprofessionaalsete terminitega ning kasutatakse igal võimalusel kõrgstiili ametislangi. Tavalisemad terminid, mida kõnealusel puhul kasutatakse, on transferents (ülekanne), vastutransferents (vastuülekanne terapeudilt patsiendile), *borderline* (psühhopaatia piiripeal asuv isik) ja nartsissism (Niskanen, Sorri ja Ojanen, lk 95–97).

Vastupanu analoogiks on organisatsiooni arendamise programmide läbiviimisel inimeste õpetamisel ja treenimisel ilmnev tõrksus säärase uute väärtuste, hoiakute, paradigmat, teadmiste ja käitumismallide vastuvõtul, mis kõigutaksid nende olemasolevat väärtuste, teadmiste ja käitumismallide süsteemi. Loomingupsühholoogias räägitakse aga kaitselise iseloomuga mõtlemistõketest – sšbloonsest mõtteviisist, autoriteedilummuusest, vaimsest suletusest, mõttelaiskusest jt –, millega inimene eraldab end uue avastamise riskist ja vastutustundest.

Väga oluline on mõista, et vastupanu teenistusse võivad



astuda mis tahes (kaitselise iseloomuga) psüühika aspektid või psüühilised protsessid: mõtted, tunded, kujutlused, toimingud. Vastupanu suurendab see, kui klient tunneb end täbarasti, kui tal napib suhtlemisoskust, visadust kodutöö sooritamiseks, kui ta on liiga uje oma probleeme võõrastega jagama. Palju oleneb ka kliendi motivatsioonist. Enamik neist, kes suunatakse nõustamisele sundkorras (nt hälbiva käitumisega alaealised, kriminaalid), rakendab intensiivselt ja visalt mitmesuguseid vastupunnimise võtteid. Igasugune suur distants iseenda ja nõustaja väärtushinnangute, põhimõtete, käitumisstandardite vahel tõstab vastuolu tekke tõenäosust. Kliendile võivad vastu hakata ka tema aitaja (maitsetu, muktud, liiga noobel, lohakas või räämas) rõivastus, välimus, vanus (liiga vana või noor) ning (teaduslik, emmetsev, puine, üliemotsionaalne jne) käitumisviis.

Esitame järgnevalt G. Eganile toetudes (1998, E. Rüütel, 2001, lk 37) vastupanuga toimetuleku teed.

1. Vaatle kliendi tõrksust normaalse nähtusena.
2. Väldi tõrksa kliendi noomimist ja talle moraali lugemist. Kohtle teda mõistva sõbralikkusega.
3. Vaatle vastupanu enesemuutmise protsessi vältimisena.
4. Õpi teiste tõrksuse mõistmiseks iseenda oma paremini tundma. Kuidas sa reageerid endale avaldatavale survele? Mil-lal ja missugusel kombel paged sa ise muutuste eest?
5. Võta luubi alla oma suhtumine kliendisse. Vahest on selles kliendi jaoks ülemäära sundi ja survet? Võib-olla loeb klient sinu käitumisest välja varjatud rahulolematust või agres-siivsust?
6. Eelista olla paindlik realist, ära süüdistada end võimatu saavutamata jätmise pärast.
7. Aita kliendil end leida, oma eluga paremini toime tulla.
8. Katsu luua olukordi, kus klient asub ise kellegi aitajaks või nõustajaks.

## Ülekanne

Kõige laiemas plaanis kujuneb ülekanadena määratletav olukord siis, kui klient kannab mingi varasema suhtega seotud tunded üle käesolevasse kliendi ja nõustaja suhetesse. Need tunded võivad olla niihästi positiivsed – meeldivus, seksuaalne külgetõmme, huvi, usaldus – kui ka negatiivsed umbusust vihkamiseni. Ülekande võib käivitada juba ainuüksi nõustaja võimaluse mingi iseärasus, mis meenutab kliendile olulist varasemat suhet. Ülekanne kujundab (positiivse või negatiivse värvinguga) suhtumise.

Psühhoanalüüsi käsituses on ülekanne (sks *Übertragung*, ingl *transference*, sm *tunteeüsiirto*, vn *perenos*; eesti keele võimalik paralleelvorm *tundesiire*) selline reageerimine siin ja praegu esinevatele isikuile, olukordadele ja objektidele, otsekui oleksid need inimese varasemasse ellu kuulunud objektid ja olukorrad. Ülekanne tähendab ennekõike seda, et lapsepõlve oluliste isikutega (vanemad, õpetajad, eakaaslased jt) seotud tundeid, hirme, ootusi, hoiakuid, eelarvamusi jne kantakse ise seda teadvustamata üle hilisema eluea olevikulistele objektidele (seksuaalpartneritele, ülemustele, nõustajaile, õpetajaile).

Enamikul juhtudel ei taipa ülekanne tegija mitmesuguste *ratsionaliseeringute* (olukorda mõtestavate ja tõlgendavate tendentside) tõttu oma selle *tundesiirde* selgelt irratsionaalset olemust. Näiteks on paljudel revolutsionääridel ja maailmaparandajatel olnud vastuoluline või halb vahekord oma isaga, millega seletub nende määsumeel autoritaarsete instantside vastu. Psühhoanalüütikud seletavad niihästi suhtlemise *esmamulje efekti* kui ka armumisi esimesest hetkest sellega, et esimest korda nähtav isik äratav millegagi endas intensiivsed tunded sama tüüpi isiku vastu kaugest lapsepõlvest. Seega on ülekanne inimsuhtes ja suhtlemisel pidevalt esile tulev universaalne nähtus. Endale märkamatuks kanname oma möödanikust mitmeid olulisi tundeid enda oleviku suhetesse ning reageerime oma tänastele kaaslastele umbes nii, nagu oleksid need *lapsepõlve oluliste isikute kordusväljaanded* (V Tähkä väljend).

Niskaneni, Sorri ja Ojaneni (1997. lk 154) järgi tuleks ülekannet kahtlustada järgmisil juhtumel.

Kui klient on liialdavalt tänulik, rohkem kui teraapia tulemused seda õigustaksid.

Kui klient on tõrges, pahur ja rahulolematu.

Kui klient on teraapiameetodi suhtes ülikriitiline.

Kui klient käitub meelitavalt.

Kui klient näeb terapeuti unes ja unistab temaga kooselust.

Kui klient on häbelik ja käitub kohmetult.

- Kui klient käitub ennasthävitavalt.

Kui klient elab oma vimma ja viha avalikult välja.

Ülekande intensiivsus ja iseloom olenevad seda rakendavast isikust. Mida enam on inimeses arengulist vajakajäämist (mida ebaküpsem on tema isiksus), seda enam on tal infantiilseid püüdlusi ja käitumistendentse ning seda sagedamini rakendab ta ka oma elus infantiilseid objektivalikuid ja tõlgendusi. (Tähkä, lk 69–72). Teisisõnu kaldub isiksuslikult ebaküps tüüp, kelles on ohttrasti infantiilset materjali, otsima inimsuhetest lapsepõlveobjektide uusi kehastusi. Kui ta on mees, näeb ta abikaasas hoolitseva Emme teisikut, kui ta on naine, võib ta oma ülemuses näha austatud või kardetud Issi kehastust.

Psüühikahäired on sageli (Freudi järgijate meelest enamasti) seotud indiviidi infantiilse plaaniga, mistõttu ebarealistlike, minevikukogemustest moonutatud objektsuhete loomise tõenäosus suurendab ka psüühiliste häirete tekke tõenäosust. Küpsed, terved, elus hästi kohanenud inimesed rakendavad kõnealust ülekannet harvemini, lähtudes endale oluliste inimeste hindamisel nende tegelikest omadustest. Suurte psüühiliste häiretega isikute inimsuhted aga ongi enamalt jaolt (enamasti oma vanematesse suhtumisest kujundatud) ülekandesuhted.

Raviseansil või nõustamisel viibiv psüühiliste häiretega klient teatud määral *infantiliseerub*: ta lähtub enda teadmata oma lapsea *fiksatsioonidest* ja teadvustamata *konfliktidest*. Niisiis on ta valmis lapsea reaktsioone meenutavateks tundesiiireteks. Ravisuhe rekonstrueerib sümboolselt lapsea ühe või teise akuutse olukorra, mida subjekti alateadvus veel hästi mäletab. Veel selgemalt: paljud kliendi-nõustaja (terapeudi) suhted toovad esile nõustatava varase ema- või isasuhte. Lisaks sellele soodustavad mitmed psühhoteraapia ja nõustamise tehnikad kliendis ülekandereaktsioonide tekkimist. Mitteanalüütilistes teraapiates tekib ülekanne n-ö aimatava kaasnähtusena, psühhoanalüüsis on aga ülekandeolukordade loomine sageli lausa taotluslik.

Oluline on silmas pidada, et oma mineviku (lapsepõlve) suhtumisviiside dramatiseeriv kordamine palju hilisemas eas on ühtaegu möödunu mäletamise iseäralik viis, teisest küljest aga kaitse tegelikult toimunu selge mäletamise vastu. Sedavõrd kui klient otsib oma lapsepõlve olulistele objektidele asendajaid ega ole teadlik sellest, kui vääralt ta mineviku valguses praegu reaalsust tõlgendab, valib ta inimsuhetes ebarealistlikke sihte ja vähetõhusaid (ebaküpseid) käitumismalle, korrates kompulsiivselt oma varasema ema objektsuhete laadist vormitud suhtumisskeeme. Nagu infantiilsele suhtele (suhtumisele) omane, on ülekandesuhte tundeskaala

ambivalentne (selles on nii viha kui armastust, kiindumust kui vastikustunnet, peibutavat kui ka hirmutavat).

Ülekanne on teraapias ja nõustamises ühtaegu nii segav kui ka takistav. Ühelt poolt heiastab ülekanne diagnostilise väärtusega lapsemeel-seid hirne, uskumusi ja suhtumusi, kusjuures ülekande laad ja intensiivsus osutavad teed nõustamismeetodite valikuks. Teiselt poolt loob ülekanne tõkke kliendi tegelike probleemide ja konfliktide selgeks teadvustamiseks. Varasemate hoiakute ja tundesiiirete teadvustamata kordamisega toidetakse endas jätkuvalt illusioone ja elus väärkohanemist põhjustavaid tõdemusi.

Mitteanalüütilisel nõustamisel ei tule kõne alla määratleda kliendi varase lapsepõlve suhete laadi endale oluliste isikutega. Tundesiiirde juhtumid väärivad sellegipoolest tähelepanu vähemalt kolmel põhjusel: automaatseis kompulsiiivseis reaktsioonides peegeldub inimese rigiidsus; ülekanded on enamalt jaolt irratsionaalsed; ülekande juhtum näitab inimese madalat eristusvõimet vahetu olevikulise tõeluse adekvaatseks tõlgendamiseks. Kolm ülaltoodud juhtumit osutavad üsna ühemõtteliselt inimese elus paremini hakkamasaamise teede lähtepunktidele.

Kuidas ülekande nähtusi arvestada?

Paljude psühhoterapeutide meelest on toetava (mitteanalüütilise) teraapia eelduseks positiivne ülekandesuhe, see, et nõustaja tunduks kliendile vastuvõetava, mõistva, targa, sümpaatse, meeldiva, sallivana jne. Psühhoanalüüsi aspektist tähendab see siis seda, et psühholoog oskab rahuldada kliendi mõnevõrra lapsemeelseid (issile, emmele suunatud meenutavaid) vajadusi ja ootusi. Klient ise seda muidugi ei teadvusta, kui tema suhtumise laadi ei võeta just eraldi vaatluse alla. Ta arvab enese alateadlikult olevat leidnud lapsepõlvevanemate uue esindaja, kes jagab talle turvatunnet ja hoolitseb tema vajaduste rahuldamise eest. Nõnda teeb positiivsest ülekandest soodustatud illusoorne lapsepõlveobjektide omamine kliendile võimalikuks osalise või täieliku sümptomeist ja nendega kaasnevaist rahuldustest loobumise. Säärast sümptomaatika taandumist määratletakse *ülekande kaudu tervendamisenä* (V Tähkä). Selle eelduseks on, et isalikult kindel või emalikult hoolitsev psühholoog vastaks osaliselt kliendi infantiilsetele ootustele. Mõnelgi puhul on see otsustav raviprotsessi algamiseks. Nn toetava ravi üheski staadiumis ei võeta selle ülekandesuhte realistlikkus arutluse teemaks. Selle asemel pakub

terapeut patsiendile mitmel moel *iseennast* tema ego ja superegoga samastumise objektiks. Paraku vajab sääraselt suhestatud klientidest tähelepanuväärne osa kogu elu toetavat suhet või selle analoogi perekonnas, lähisuhetes.

Mõni sõna ka ülekande kasutamisest paljastavas psühhoanalüüsis. Kirvereegliks on see, et ülekandeootusi ei rahuldata. Nn *analüütiline abstinentsireegel* määratleb, et patsiendi ülekandeootusi ei rahuldata üheski analüüsi staadiumis. Eesmärgiks pole mitte kiire abi andmine, vaid kliendi vastandamine oma infantiilsete ootuste, vajaduste, irratsionaalsete nõuetega. Selline nüühaсти klienti kui mingis osas ka konsultanti ennast frustreeriv menetlus sunnib analüsandi (see, keda analüüsitakse) esialgu tagasi pöörduma üha regressiivsemate ootuste ja hoiakute juurde. Nõnda kordub neuroosi tekkelugu, kuni lõpuks jõutakse jälile neile põhikonfliktidele, millest sai kliendi häirunud areng kunagi alguse (Tähkä, lk 106).

Analüütilises ravis kujuneb välja nn *ülekandeneuroos*, mida iseloomustab kaks asja: kliendi põhikonfliktid on koondunud analüütilisse situatsiooni ning analüütikus nähakse oma probleemide ja konfliktide sümboolset juhtfiguuri. Ülekandeneuroosi analüüs, selgitamine ja lahendamine annavadki kokkuvõttes klienti tervendava efekti.

Psühhoanalüüsis on hulk tegureid, mis üheskoos just kujundavadki välja *regressiivse ülekandereaktsiooni*: ravi intensiivsus ja pikk kestus, lamamisasend, analüütiku rõhutatud anonüümsus, vabade assotsiatsioonide ja unenägude ning fantaasiate kasutamine. Ülekandesuhte täielik lahendamine lõpetab selle ja vabastab patsiendi teadvustamata seotusest lapsepõlveobjektidega. Sümptomimoodustumine muutub tarbetuks ning inimene terveneb. Lisagem, et liialt regressiivsed ülekandeilmingud muutuvad ravi raskendavaks teguriks, mida V. Tähkä meelest (lk 107) ei saa peale psühhoanalüüsi ühegi teraapiaga rahuldavalt käsitseda.

## Konfrontatsioon

Igal nõustajal tuleb aeg-ajalt vastanduda klientide arvamuste, hoiakute, käitumisviisidega. Vastandumine on lausa möödapääsmatu neil juhtumel, kui klient hakkab nõustaja vastu kasutama mitmesuguseid trikke, hämama jne. Asetudes kliendiga konfrontatsiooni, näitab nõustaja, et ta ei soostu sellega, et klient väldib endale oluliste probleemide käsitlemist, püüab kõike mänguks muuta jne. George ja Cristiani (Kočiunas, 121) kirjeldavad põhiliste konfrontatsiooni juhtumitena järgmist kolme.

1. Nõustaja juhib kliendi tähelepanu vastuoludele tema sõnade ja tunnete, kavatsuste ja tegeliku käitumise, erinevate käitumisviiside vahel jne. Ühel juhul lihtsalt nenditakse vastuolu ilminguid, teisel korral tulevad need esile kliendi lausungeist, milles on sõnad *aga* ja *kuid*. (Tunnen end üksildasena, *kuid* küllap ma saan hakkama.) Nõnda juhitakse ka klient mõistma endaga seotu vastuolulist.

2. Kliendi ettekujutustele vastandatakse olukorra tõelisus.

### Juhtum

Kolmekümnendais eluaastais Helli töötas maakonnalinnas müüjana. Ta pöördus nõustaja poole seetõttu, et väitis end kannatavat ebamääraste hirmu- ja ärevushoogude all. Jutuaajamise algul selgitas Helli, et tema olmega on kõik korras, mitmed ise lahutanud sõbratarid tegelikult kadestavad teda õnneliku abielu ja otse esinduslikult kena välimusega mehe pärast. Perekonna majanduslik olukord pole laita, abikaasa on kohaliku väikefirma omanik, naisel endal on uus Ford Fiesta, lapsed õpivad muusikakoolis, paari kuu eest veetsid nad puhkuse Tais, juba mõnda aeg plaanivad nad abikaasaga oma eramule juurdeehitust jne. Nõustamise käigus hakkas ilmnema aga üha uusi seiku, mida Helli ei osanud algul kuidagi oma paanikahoogudega seondada. Nii selgus, et Hellil on väga halb vahekord ämmaga, et ühel lastest on olnud korduvaid probleeme narkootikumidega, et nende pere peab veel 15 aastat tasuma suurt majaehitamise ja autoostu võlga, et Hellit painab aina enam mõte sellest, et ta töötab niru palgaga ja ilma pisimategi väljavaadeteta isiklikule karjäärile, et abikaasa on hakanud kahtlaselt sageli hilisõhtul koju saabuma jne. Toodud tõsiasiadega vastandumine muutis oluliselt Helli ettekujutust sellest, et tal on kodus ja peresuhetes kõik korras.

3. Kliendi tähelepanu pööratakse sellele, et ta väldib teatud probleemide käsitlemist. Nõustaja pöördumise näiteid:

*"Ütlesite, et teil on suuri probleeme abikaasaga, kuid olete tänini hoidunud neid seletamast!"*

*"Miks te pole midagi rääkinud oma suhetest lastega?"*

Vastandumist ei tohiks kasutada kliendi karistamisena või talle kättemaksuks. Samuti ei tohiks vastandumisega taotleda kliendi psüühilise kaitse mehhanismide iga hinna eest lõhku-

mist. Küll aga võib vastandumine aidata kliendil endal mõista, kuidas ta kaitseb end elu tõeluse nägemise eest. Vastandumistehnika sai laiemalt tuntuks *sensitiivsustreeninguil*, kus seda võtet kasutati just nimelt kaitsemehhanismide lammutamiseks, seda rakendatakse laialt ka näiteks geštaltheraapias. Nõustamisel tuleb enne kliendi kaitsemehhanismide lõhkumist endalt küsida:

- mil määral teenivad kaitsemehhanismid tema igapäevaelus kohanemise huve,
- mis juhtuks, kui kaitsemehhanismid kõrvaldada,
- kui kaua neid mehhanisme on kasutatud,
- millistel motiividel kaitsevõtteid kasutatakse.

Vastandumist ei tohiks mingi juhul kasutada nõustaja *ego*-vajaduste rahuldamiseks, näiteks selleks, et demonstreerida oma üleolekut, läbinägevat pilku. Nõustaja ülesandeks pole kliendi võitmine või ülemängimine, vaid tema aitamine.

Konfrontatsioonis tuleks kategoorilistele väidetele eelistada ütlusi "mulle tundub", "püüdke palun selgitada", "kui ma ei eksi, siis...", mis näitavad nõustaja väidete oletuslikku iseloomu ja pehmenavad vastanduse tooni.

Konfrontatsiooni juhtumina võib vaadelda ka kliendi jutu katkestamist. See on oma kohal näiteks siis, kui abi ootav isik räägib lõputult end korrates sisult ühest ja samast, või neil juhtumel, kui ta libiseb probleemilt teisele, jättes olulised asjad lahti mõtestamata. Viimasel korral võiks nõustaja viisakalt öelda: "Y-teema on huvitav, vahest vaataksime esialgu siiski veel X-küsimust. Nagu te ütlesite..." Kliendi sageda katkestamise oht tuleneb tema nõustajast sõltuvusse seadmisest ja motivatsiooni alanemisest ise probleemid lahti mõtestada.

## Insait

Psühhoteraapia tipphetkeks on kliendi järsult suureneva vaimse selguse ehk insaidi sünd. Võõrsõnade leksikon defineerib insaidi (ingl *insight* - ootamatu taipamine) intuitsioonil põhineva probleemi lahenduse taipamisena, järsu üleminekuna katse ja eksituse meetodi toiminguilt teadlikule tegevusele. Selle nähtuse kirjeldamiseks on hulk metafoore. Insaiti on võrreldud kõrgele mäetipule jõudmisega, mil inimene märkab ümbritseva maastiku laia panoraami. Teistel puhkudel on seda kujutatud kattevarju või kardina rebenemisega, pimedasse ruumi valguse toomisega jne. See on uus moodus tajuda, tõlgendada, mõista maailma enda ümber ja iseennast maailmas. Ülaloodud insaidi tõlgendus on omane müstilis-religioosle kogemusele ning loomeprotsessi tipphekile. Ent kuidas määratleda insaiti nõustamisel? Insaidis mängib kaasa inimese tunnetussfääri (tajuvalja) reorganiseerimine, millega koos muutub ka minakäsitus. Sellest on pikemalt kirjutanud C. Rogers (1942 ja 1981).

Nähtustevaheliste seoste tajumine. Inimene taipab järsku, kuidas paljud varem tema jaoks lahus olnud asjad on omavahel mitmesuguses *suhtetoimes*. Nõustamisel tähendab see nii probleemide kui ka nende võimalike lahendite nägemist avaramas ruumis. Kirgastumiskogemus saab tekkida vaid siis, kui inimene on eelnevalt läbinud **katarsise** – hingelise puhastumise – protsessi. Katarsise kogemisel toimub sisekonfliktist või psüühilisest pingest vabanemine seda põhjustanud asjaolude analüüsimise kaudu. Tajuvälja reorganiseerimine võib teoks saada üksnes tunnete allasurumisest vabanemise seisundis.

Eneseaktsepteerimine. Sisemise tasakaalu saavutamisel on kesksel kohal oma ajejõudude ja impulsside tajumine mitte üksteisest isoleeritult, vaid omavahelises seoses. Nõustamisel jõutakse selleni kliendi käitumismotiivide ja impulsside teadvustamist võimaldava atmosfääri loomisega. Turvalises, usalduslikus õhkkonnas nõrgeneb kliendi vajadus oma minapildiga kokkusobimatuid tundeid ja motiive eitada. Inimene hakkab



mõistma ka oma varjatud ja tõrjutud motiive, samuti seda, kui-võrd tema harjumuspärane enesekäsitus (igapäevane minapilt) läheb lahku tema tegelikust loomusest ehk reaalminast. Nõnda hakkab temas välja kujunema elukogemuste tervikuks liitmise püüd ning ta asub ületama oma minakäsitluste alateadvusse jäävat konflikti. Väga oluline on see, et tänu paremale enesetunnetusele ja oma isikupäraga leppimisele sellisena, nagu see tegelikult on, leiab iga tunne või tegevus teiste tunnete ja tegevuste süsteemis oma loomuliku koha.

Valikuvabaduse tajumine. Insait võimaldab inimesel mõista tema käepärast olevate valikute ja alternatiivide laiemat ulatust. Ta õpib vahet tegema kohest ajutist rahuldust andvate ning hilisemate, kestvamat rahuldust andvate valikute vahel. Suurema vabaduse taju taastab hingelise tasakaalu ja lisab elamisjulgust.

Insaiti, nagu ka loominguprotsessi *ahaa-elamust* või *zen'i satorit* ei saa forsseerida, kindlal ajal taotluslikult esile kutsuda. Teisest küljest suurendab hästi läbi viidud nõustamine või teraapia oluliselt insaidi tekke tõenäosust.

Kuidas nõustaja võiks kliendi kirkastumiskogemuse teket kiirendada? C. Rogers (1999, lk 215) soovitab nõustajal olla kliendi insaiti oodates rahulik, ilmutamata ülemäärast innustumist. Olulisim on soodustada kliendi seisukohtade, suhtumiste ja tunnete vaba avaldumist, kuni selle protsessiga kaasneb spontaanne enesest sügavam arusaamine. Ei maksa loota, et insait tekiks kõigis nõustamisjuhtumeis. Rõhutagem, et taju-välja ümberkorraldamist kiirendab see, kui inimene hakkab oma emotsioone ja mõtteid spontaanselt väljendama. Nõustaja ülesandeks on klienti julgustada ja toetada, nii et tal loomulikul viisil väheneks kaitsemehhanismide kasutuselevõtu sisemine sundus. Vabanedes hirmust olla valesti mõistetud või saada halvustuse osaliseks suudab klient iseennast paremini mõista ja aktsepteerida endas ka neid külgi, mida ta negatiivse tagasiside kartuses üldjuhul teiste (ja iseenda!) eest varjas. Nõustaja ülesandeks on kirkastumiskogemuse suunamine kliendi probleemide tsooni. Teisisõnu on isiksuslikuks kasvuks ja neurootiliste

sümptomite kõrvaldamiseks tarvis, et klient reorganiseeriks oma tunnetuse just selles ainevallas (materjalis, aineses), mis on tema probleemiga otseses seoses. Insaidi teket takistab nõustaja kalduvus anda kliendi käitumismallidele, elulistele valikutele ja isiksuse omadustele mitmesuguseid hinnanguid. Nõustaja tõlgendavad hinnangud põhjustavad kliendis hirmu ja ebakindlust, millega seoses võib temas targata üks või teine vastupanu-reaktsioon.

Samas on kliendi väljendatud mõtete, suhtumiste ja tundeavalduste selge (ümber)sõnastamine ja ühendamine tema minakäsitluse avardamise ja süvendamise oluliseks eelduseks. Kliendiga töö tulemuslikkust ei määra mitte niivõrd see, mis ulatuses tema probleeme interpreteeritakse (oma sõnadega tõlgendatakse, jutuks tehakse jne), kuivõrd tema probleemide läbitöötatuse aste. Teadvustatud ja läbitöötatud materjali tõlgendamine viib nõustamist edasi, läbitöötamata ja puudulikult teadvustatud ainese avalikustamine aga tekitab vastupanu. Siit sugeneb selge soovitus. Enamik nõustaja vastuseid ja reaktsioone peaks kinnitama ja tugevdama kliendi uusi tundeid ja tõdemusi. Kui nõustaja tõlgendab liiga palju materjali kliendi eest, võib viimasel Rogersi väitel tekkida pseudoinsait – klient näitab ehk küll üles selguse ja mõistvuse saabumist, ent see jääb ilma probleemide läbitöötamiseta liiga pinnapealseks.

Kliendikeskel nõustamisel peetakse oluliseks, et kliendi süvenev arusaam iseendast tekiks spontaanselt. Asendades enda järkjärgulise avastamise tunde väljast saabuva seletusega, võtame nõustajana toimides endalt ise tähtsa ravi ja enesearenduse vahendi. Ent Rogersi meelest võib nõrga või pseudoinsaidi selle oskuslikul käitlemisel ka ehtsaks kujundada. See saab teoks nõnda, et nõustaja täpsustab enesetunnetuse uusi aspekte, osutab uutele võimalustele ja tegevussuundadele ning loob soodsa atmosfääri probleemide iseseisvaks läbitöötamiseks. Klienti aitab ka see, kui ta juhitakse avastama enda väljendatud materjalis olulisi siseseoseid ja toimimismustreid. Kliendikeskse teraapia juhtmõtte võiks ühe lausega kokku võtta nii: vähem hinnanguid ja tõlgendusi, rohkem mõistvust ja tun-

nustust. Tõlgendustest täielik loobumine aeglustaks teraapia-  
protsessi, küsimuses on selles, kuidas nõustaja interpretatsioo-  
ne võimalikult pehmelt ja paindlikult esitada.

Rogers soovitab kliendi ja tema väljendatu tõlgendamisel  
juhinduda järgmistest kaalutlustest.

1. Kui nõustaja kahtleb oma tõlgenduse õigsuses, on tar-  
gem seda mitte kuuldvale tuua.

2. Tõlgenduse pakkumisel tuleb eelistada kliendi enda  
väljendeid ja mõisteid.

3. Kindlam on käsitleda kliendi sõnades väljendatud suh-  
tumisi ja mõtteid kui varjatud, oletuslikke seisukohti.

Ehtsa insaidi tunneb ära sellest, et klient püüab spontaan-  
selt avardada oma ootamatult tekkinud kirkastumiskogemust,  
kaasates sellesse teisi oma eksistentsi valdkondi. Kui sellist  
valmidust ei teki, võib nõustaja olla kindel, et selge probleemi-  
taju saavutas tema ise, mitte vastas istuv klient.

Insait on tipphetk, mille kestust ei saa kunstlikult pikenda-  
da. Millegi erilise, elutähtsa, uue tunnetamise järel toimub ta-  
valiselt mõningane tagasilang, tekib nn ajutine retsidiiv (haigu-  
se taaspuhkemine). Kliendis tekib vaistlik soov taanduda sellest  
tõe hetkest, mil ta tunnistas oma mina varjatud, mahasalatud  
mõtteid. Nõustatav kaldub uuesti üles võtma oma vanu prob-  
leeme, näidates koguni üles mõningast pettumust. Nõustajal  
tuleb nüüd olla kannatlik, olla kliendi meeleheite, pahameele jt  
negatiivsete emotsioonide tunnistajaks, ilma et ta meenutaks  
läbitud insaiti. Mõistvuse ja arusaamise ilmutamise korral näeb  
nõustaja peagi, et tagasilang on vaid lõiv kliendi kasvu ja sise-  
mise küpsuse poole liikumise eest.

## Nõustamistehnikad

Nõustamismeetodite valik sõltub sellest, kas eesmärgiks on kliendi käitumise, tunnetuse või elujuhtumuste emotsionaalse läbielamise laadi muutmine. Igas nõustamise koolkonnas on mitmesuguste tehniliste võtete osakaal üpriski isesugune. Samal ajal kui kliendikeskse nõustamise peaaegu ainsaks tehnikaks võib jääda psühholoogi või terapeudi empaatiline osavõtlikkus ja aktiivse kuulamise oskus, rakendatakse näiteks käitumuslikus või psühhodünaamilises pereteraapias suurt hulka igasuguseid nõustamisvõtteid. Järgnevas loendis on toodud paarkümmend nõustamise võtet, printsiipi, detailselt väljatöötatud meetodit. Enamikku toodud tehnikaid kasutatakse mitmes teoreetilises suunas; kui mingi printsiip või tehnika on välja töötatud ühes nõustamissuunas või leiab piiratud kasutamist, osutatakse sellele sulgudes.

- Aktiivne ja peegeldav kuulamine (universaalne tehnika).
- Kliendi suunamine probleemi üle järele mõtlema (universaalne printsiip).
- Kliendi julgustamine vabale tunde väljendusele (universaalne printsiip).
- Juhendamine elulistes asjades (universaalne printsiip).
- Kliendi hooliv, austav, empaatiline kohtlemine (rõhutatult esil kliendikeskses nõustamises).
- Tõrjutud ainese päevavalgele toomine (rõhutatud psühhodünaamilises nõustamises).
- Biograafilise materjali kogumine (olulisel kohal nt pere-nõustamisel).
- Kliendi diagnoosimine (universaalne meetod, millest mitmed nõustamise suunad on lahti ütelnud).
- Konstruktivse mõtlemise vilumuste kujundamine (kesksel kohal kognitiivteraapias).
- Keerukate psüühiliste nähtuste selgitamine (universaalne printsiip).

- Kliendi jutus või tegutsemises vasturääkivuste ja tunde-  
moonutuste paljastamine (universaalne printsiip).
- Dialoogi esiletoomine isiksuse eri osade vahel  
(sotsiodraama, psühhosüntees).
- Probleemide ja kliendi sümptomite seadmine koomilisse  
valgusse (logoteraapia).
- Kehalisele enesetundele ja kehalistele signaalidele kesken-  
dumine (nt gešaltteraapia, sensitiivsustreening, kehaline  
teraapia).
- Mineviku situatsioonide kogemine siin ja praegu (psüh-  
hodraama).
- Unenägude tõlgendamine (psühhoanalüüs, gešaltteraapia  
jt).
- Lõpetamata asjade mõistmine ja läbitöötamine (geš-  
taltteraapia).
- Desensibiliseerimine (käitumisravi).
- Lõdvestustehnika (käitumisravi).
- Sotsiaalne kinnistamine (käitumisravi).
- Käitumise modelleerimine (käitumisravi).
- Enesekehtestamise ja enesekontrolli programmid (käitu-  
misravi).
- Juhtumilavastus (psühhodraama).
- Raviplaani kindlaksmääramine (Adleri teraapia jt).
- Käitumiseesmärkide püstitamine (käitumisravi jt).
- Irratsionaalsete uskumuste vaidlustamine (kognitiivteraa-  
pia).
- Kõne- ja mõttemallide muutmine (NLP)
- Häbitõrjumisharjutus (käitumisravi).
- Destruktiivsete käitumisviiside väljaselgitamine (perete-  
raapia, transaktsionaalne analüüs jt).
- Kliendi keelevääratuste uurimine (psühhoanalüüs).

Tänapäeval on maailmas väidetavalt kasutusel sadu eri psühhoteraapiaid. Nende meetoditest representatiivse valiku te-  
gemine eeldaks suurt uurimistööd. Piirdugem järgnevalt sellega,  
et tutvustame kümnekonda Eesti psühholoogide hulgas paremi-  
ni tuntud individuaalse psühholoogilise nõustamise võtet.

## Keelekasutus nõustamisel

### Juhtum

25-aastane kõrge intelligentsiga ohtrasti psühhiaatria- ja psühholoogiaalast kirjandust lugenud Robert pöördus nõustaja poole järgmise murega. Kuna tema ema kannatab paranoia all ja tal endal on raske Oidipuse kompleks, soovib ta psühholoogi abi, kuidas oma suhteid teda ja isa kõiges kahtlustava ema ning toore ja vägivaldse isaga korrastada. Kliendi vanematega vesteldes selgus, et noormees üritas ebaõnnestunult kunstiülikooli sisse saada ja katsetas siis veel kahe kõrgkoolis, leides peagi, et kummaski neis ei õpetata tegelikult eluks tarvilikke "vaimseid" tarkusi. Seejärel asus ta fanaatilise innuga ise end harima, kiindudes eriti psühhoanalüüsi. Iseendaga toimuva selget mõistmist ja praktilist meelt asendasid tal üha enam "teaduslikud" spekulatsioonid ja ratsionaliseerimised. Iseõppinud "terapeudi" roll ärritas tugevasti noormehe tagasihoidliku haridusega praktiliselt mõtlevat isa. Poolikult ja pinnaliselt omandatud psühhoterapia põhitarkused kujundasid raskesti läbitava tõkke temaga tegelemiseks nõustamisel. Noormees jätkas ühe psühholoogi ja vaimse õpetaja juurest teise juurde käimist. Enamik neist soovitas noormehel lõpetada vanemate ümberkasvatamine ja kõigepealt korralik haridus omandada. Paraku ei võtnud nõustatav neid soovitusi kuulda. Kümmeaastase aja pärast oli täisikka jõudnud mees sunnitud leppima vähetasuvate ametikohtadega, peale selle kimbutas teda üha süvenev alkoholismiprobleem.

Ülal toodud juhtum näitab seda, kuidas teadustermineid võib ka asjatundmatult kasutada. Nõustamisel pole sugugi ükskõik, milliste sõnadega me sümptomeid kirjeldame, isiksuse omadusi määratleme jne. Teooriad kujutavad endast sääraseid keeli, mis varustavad nende kasutajad psüühiliste nähtuste kirjeldamiseks produktiivsete mõistetega. Sellega nad ühtaegu avardavad, teisest küljest aga piiravad elunähtuste tunnetamist. Teaduslikel konverentsidel võib ikka ja jälle täheldada, kuidas erinevais teaduskeeltes kõnelevate spetsialistide vastastikune mõistmine on takistatud. Samal kombel võib teaduse terminoloogia kasutamine (ja säärase kategooria mõtlemine, mis ei märka väljapoole teooria kirjeldusi

jäävaid nähtusi) kujundada mõistmistõkkeid nõustaja-kliendi suhtlemisel. Eri teooriate spetsiifiline terminoloogia ähvardab maskeerida neile ühist. Näiteks on A. Ellise ratsionaal-emotiivse konsulteerimise üks põhimõisteid "irratsionaalne mõtteviis" mitmeski suhtes lähedane psühhoanalüüsi kaitsemehhanismide käsitusele.

Nõustamisel võib Nelson-Jonesi (2000) järgi eristada vähemalt nelja liiki keeli: nõustaja sisemine ja väline keel ning kliendi sisemine ja väline keel. Mis tahes teooria alusel tegutsevad konsultandid kõnelevad iseendaga tõenäoliselt selle teooria struktuurile vastavas keeles. Klientide kõnetamisel kasutatakse teaduskeelt igas nõustamisliigis ise määral. Samal ajal kui transaktsionaalse analüüsi paljud mõisted (ajataited, suhtlemiskäigud, mängude nimetused, Vanema, Lapse, Täiskasvanu positsioonid jne) seletatakse lahti ka kliendile, ei tule psühhoanalüüsi keerukate erialamõistete kliendile lahtiseletamine ilmselt kõne allagi. Kognitiiv-käitumuslikule teooriale toetujad püüavad aga oma kliendid mõne keskse mõiste valdamiseks lausa välja õpetada. Pidagem meeles samuti seda, et paljud nõustamise kliendid on ka ise väiksemal või suuremal määral teooriatega kursis, kasutades samas oma fragmentaarseid teoreetilisi teadmisi tihtilugu siiski üsna asjatundmatult.

## Peegeldav kuulamine

Eneseväljendust hõlbustab kindlustunne selles, et inimesest on õigesti aru saadud ja teda jälgitakse raugematu tähelepanuga, püüdmata omaenda arusaamu ja ideid vahele toppida. Nõustamisel sobib kliendi väljenduskindluse tugevdamiseks kasutada psühhoteraapias laialdaselt rakendatavaid peegeldava kuulamise võtteid:

1. **Täpsustamine** – lisainfo ja uute faktide palumine.

"Kas võiksite selgitada..."

"Ma ei saanud õieti aru, kas..."

2. **Ümbersõnastamine** on öeldu väljendamine sisu edasiandvate teiste sõnadega, mitte mingil juhul aga kopeeriv kor-

damine. Ümbersõnastamine selgitab ehedat, adekvaatset mõtet, mis saab haaret ja kandvust uues verbaalses vormis. Teisest küljest aitab see kontrollida, kas öeldust (kahemõtteliselt mõistetavate väljendite puhul) on tõepoolest õigesti aru saadud.

Näiteid:

"Niisiis, te väidate, et..."

"Teie arvates siis..."

"Vahest ma eksin, kuid sain teist nii aru, et..."

3. **Tunnete peegeldamine** on oma arusaamise väljendamine teise poole tundeseisundist.

Tuleb diskreetselt pärida, kas oletus tundeseisundi kohta on õige, ning vältida neid tõlgendusi ja prognoose, mis riivavad partnerit.

Näiteid:

"Olete ilmselt tüdinud sellest..."

"Mulle paistab, et see ettepanek ei ärata teis erilist vaimustust..."

#### 4. **Öeldu kokkuvõte**

Resümeeerida tasub pikemate vestluste lõike või jutuaajamisi tervikuna. Kokkuvõtte ajal on partneril võimalus veel oma seisukohti täpsustada või mõnest arvamusest lahti öelda.

## Tagasiside andmine

Inimestevahelise suhtlemise kordamineku kindlaid tagasiside on oskus anda psühholoogiliselt asjatundlikku tagasisidet. Tõhusa tagasiside andmise oskus on konsultandi keskeid kutse-eeldusi. Paljudel konsultatsioonijuhtumel on tagasiside psühholoogiliste aluste õpetamine otseseks klienti arendavaks eesmärgiks. Tagasisidet saab anda asjatundlikult, aga ka oskamatult, suhteid kahjustavalt; seda edastatakse (õige oleks öelda – tagastatakse) nii sõnaliselt vormis kui ka pilgu, teo või tegematajätmise sõnatus keeles. See võib olla hindav või hinnanguvaba (neutraalne), absolutiseeriv ("Veeretad alati vastutuse teise õlgadele") või konkreetne ("Millega põhjendad oma väidet, et...").



“Asist” (instrumentaalset) laadi tagasiside põhipuudus on tihtilugu selles, et sisuliselt see polegi mingi tagasiside. Lausutav ei kujuta endast mitte vastukaja öeldule, vaid partneri tekstiga vähe seotud enda teemaarendust (märk nõrgenenud dialoogilisusest). Mõningate väidete suhtes ollakse etteruttavalt hinnanguline, tõlgenduse asemel pakutakse aga omaenda meelevaldset versiooni.

Argisuhtlemisel antava tagasiside vajakajäämised seisnevad järgmises:

- tagasiside on infotühi. Tegelikult tähelepandu jäetakse enda teada, partnerile peegeldub vaid valveviisakus;
- tagasiside on sedavõrd hinnanguline ja absolutiseeriv, et seda ei võeta omaks;
- tunnustav tagasiside on ebasiiras (komplimendid on nõrgad, banaalsed, alusetud või ülepakutud);
- arvustav tagasiinfo on liiga ründav, terav või pahur;
- tagasiside tuleb hilinemisega (emotsionaalne suhtumine kujutab endast justkui peetusega reaktsiooni eilsele või tunaeilsele kohtumisele);
- tagasiside on umbisikuline (“Sinult oodatakse...”, “Arvatakse, et sa...”).

Ameerika psühholoog Jack Gibb on esile toonud kuus põhikriteeriumi, mis määravad igapäevasel suhtlemisel vastastikuse mõistmise ulatuse.

1. Faktide objektiivne kirjeldamine (*description*) vs asjade või inimeste hindamine mingi väärtusmõõdupuu alusel (*evaluation*).

2. Probleemi lahendamisele suunatud orientatsioon vs kohtumõistmine.

3. Spontaanne, siiras eneseväljendus vs kalkuleeritud, strateegiline kommunikatsioon, mille eesmärgiks on teatud efekti saavutamine.

4. Teiste inimeste kohtlemine ja respektimine enesele võrdsete indiviididena vs nendesse üleolekuga (või ka alandlikkuse ja alaväärsustundega) suhtumine (*an attitude of equality vs superiority-inferiority*).

5. Oma seisukoha katseline (tentatiivne) esitamine ning valmisolek võimalike vastuargumentide ja erinevate tõlgenduste või seisukohtade ärakuulamiseks vs dogmaatiline hoiak.

6. Empaatilise mõistmise väljendamine (teise inimese tunnetest arusaamine) vs külm, ükskõikne ja neutraalne suhtumine.

Püüame esitada kümnekond tõhusa tagasiside andmise suunist.

1. Kellegi käitumist kommenteerides maini kindlaid toiminguid ning hoidu teise isiksuse või iseloomu psühhoanalüüsist. Ettevaatlik tasuks olla sõnadega, mis kinnistavad kellegi selgeid omadusi või iseloomujooni. Peame mees, et inimeste loomumomadusi mainides ("Naima on hakkaja, ent ebakindel") fikseerime tahes-tahtmata need raskesti muudetavate tuunustena, kellelegi teatud omaduste külgekleepimine on kummatigi taktitu ja omaduste kandjale solvav. Konkreetseist toiminguid kõnelemine riivab hinnatava eneseaustust vähe ega ärata trotslikke vastureaktsioone.

Tuleb tunnistada, et teiste inimeste (varjatud) käitumisajendite ja juhtivate iseloomujoonte diagnoosimine on omane nii mõnelegi kutselisele psühholoogile. See, mis on lubatud kolleegidega vesteldes, pole soovitatav kliendiga lävides.

2. **Välidi mustvalgeid väärtushinnanguid ning kohtumõistja tooni.** Järgalt fikseeritud väärtushinnangud kipuvad tihtilugu tõelisust subjektiivselt moonutama ning provotseerivad pealegi suhtlemise teise osapoole oma (hinnangulist) seisukohta esitama, mille järele enamasti pole otsest vajadust. Ka rõhutatult positiivne hinnang seob vastaspoole otsekui sõnastamata nõudega olla väärtushinnangu vääriine. Selle tulemusena võib tekkida kiuslik soov tõestada vastupidist.

3. **Keskendu võimalikult vahetule, lähedasele, äsjasele ainesele, probleemidele, mis on tekkinud siin ja praegu, mitte seal ja tookord.** Kiire, vahetu, kindla situatsiooniga seotud tagasiside on usaldatavam, täpsem ja tõhusam umbmäärasest.

4. **Tagasiside andmisel pühendu teabe ja ideede andmisele, mitte nõuannetele ja teise eest otsuste langetamisele.** Infot ja ideid ei seota nõudega neid rakendada, nõuandeid ja juhiseid aga küll. Seepärast tasuks mõnelgi puhul sisuline soovitus ("Peaksid...", "Sinu asemel mina...") formuleerida uitideeks ("Mulle turgatas meelde selline võimalus") või üheks mõeldavaks alternatiiviks teiste võimalike hulgas ("Muuhulgas tasuks ehk kaaluda ka..."). Kui targad meie nõuanded meile endale ka ei tunduks, on need enamasti otseks elluviimiseks toorevõitu, kuna me pole kursis partneri tegeliku olukorra ja tema otsustamist kujundavate asjaoludega.

5. **Probleemile ühe kindla lahenduse pakkumise asemel too esile erinevaid põhimõttelisi võimalusi ning kaalu need läbi.** Mida rohkem variante me enne lõppotsust läbi uurime, seda väiksem on läbikukkumise risk. Enamik inimesi aktsepteerib pealegi mingit ettepanekut seda enam, mida rohkem see põhineb tema enda ideedel ja arutlustel. Dikteeritud või maskeerivalt pealesunnitud otsused alandavad inimeste eneseaustust, motivatsiooni ja töömoraali.

6. **Püüa tagasiside seondada teise poole vajaduste ja ootustega, ilma et rahulduksid impulsiivse südant kergendava päheturgatava väljaütlemisega.** Kui me mingeid ettepanekuid tehes hetke kaalutleme, milliste ootuste ja suhtumiste valguses need kuuldavale tulevad, õpime ette aimama olukordi, kus meie idee pole soodsat vastukaja loota. See aitab vältida pettumusi.

7 **Tagasisides ära sea mingil juhul täidetamatuid nõudeid.** Näiteks oleks arutu kedagi paluda mitte enam kogelda. Või nõuda, et keegi peaks spontaansem olema.

8. **Välidi infouputust.** Pidagem meeles, et inimeste võime uue teabe vastuvõtul on üpris piiratud.

9. **Võimaluse korral alusta kriitikat alati positiivsete joonte rõhutamisest.** See kahandab negatiivseid reaktsioone ja osutab eeldatavale alusele, mille toel end parandada.

10. **Tunnustuse jagamisel tõsta esile reaalselt olemasolevat, väldi tühje, võltse või banaalseid komplimente.** Kompliment peaks olema ennemini põgus vihje, mis lubab peenelt oletada midagi hoopis suuremat (millest lihtsalt ei räägita), kui liialdav või lipitsev kiitus, mis teeb kohmetuks või tundub totter.

## Aktiivne kuulamine

(Allikas S. Sax, S. Hollander, *Reality games*, N.Y., 1972).

Järgnevat, aktiivse kuulamise oskusi mõõtvat küsimustikku on soovitatav kasutada nõustamise supervisioonis. See võib olla ka nõustaja enesehinnangu orientiiriks.

Iga punkti juures andke hinnang järgmise skaala alusel:

	5	4	3	2	1				
	Täiesti õige					Täiesti vale			
	Näitaja					Hinnang			
1.	Kuulaja mõistis hästi teise poole seisukohti, mõtteavaldusi ja arvamusi.	5	4	3	2	1			
2.	Kuulaja mõistis hästi partneri sisemaailma ja elas kaasa tema tunnetele.	5	4	3	2	1			
3.	Kuulaja oli taiplik ja vastuvõtlik partneri sõnalise eneseväljenduse suhtes.	5	4	3	2	1			
4.	Kuulaja oli tähelepanelik partneri sõnatu eneseväljenduse (hääletooni muutumine, ilmed, žestid) suhtes.	5	4	3	2	1			
5.	Kuulaja suutis suhtlemisel ennetada või kõrvaldada häirivaid vaikuspause.	5	4	3	2	1			
6.	Kuulaja aitas kõnelejal teemat (probleemi) käsitleda nõnda, et viimane saavutaks suurema selguse omaenda seisukohtades ja kõrvaldaks vasturääkivuse oma sõnade ja tunnete, hoiakute ja käitumise vahel.	5	4	3	2	1			
7.	Kuulaja võimaldas teisel vaba eneseväljendust, ei seganud teda tarbetute katkestuste ja vahelerääkimistega.	5	4	3	2	1			
8.	Kuulaja mõistmisväljendus ja komplimentid olid siirad, mitte formaalsed.	5	4	3	2	1			
9.	Kuulaja esitas enda seisukohad ning soovitused taktitundeliselt ja paindlikult.	5	4	3	2	1			

### Rääkimisoskuse hindamine

Selle küsimustiku abil võib suunata kliendid vabamale, vahetumale, oma tundeid ja mõtteid paremini kooskõlastavale väljendumisele. Mõeldav on lasta kliendil anda küsimustiku alusel enesehinnang, et seejärel

koos nõustajaga mõelda eneseväljenduskuse parandamise võimalustele. Küsimustikku võib mitmel moel rakendada ka grupi nõustamisel.

Skaala on sama mis eelmise küsimustiku juures.

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Rääkija tõi esile oma tõelised arusaamad, suhtumised, hoiakud.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Rääkija väljendas vabalt oma erinevaid tundeid ega olnud pärsitud.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Rääkija püüdis väljenduda arusaadavalt ja kontrollis, kas teda jälgitakse huvitatult.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Rääkija suutis teemat arendada ja oma seisukohti esitada, sõltumata partneri reageeringuist, huvi ilmutamisest, suhtumisest. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Rääkija püüdis peegeldada oma vahetuid, siin ja praegu tekkivaid suhtumisi, kujutlusi, arusaamu, tundeid.                    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Rääkija andis endale aru vasturääkivusest oma vaadetes ning lahkkelidest sõnade, tunnete ja tegeliku käitumise vahel.        | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Rääkija säilitas enesekindluse ka neil puhkudel, kui partner oli ükskõikne.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Rääkija säilitas eneseusalduse ka neil puhkudel, kui partner oli tõrjuv, vaenulik või irooniline.                            | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Rääkija kasutas vabalt ja ulatuslikult oma mitteverbaalseid suhtlusvahendeid.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## Konstruktiivse mõtteviisi kujundamine

R. Nelson-Jones (2000, lk 428–430) kirjeldab kümme konda võtet, mille abil kujundada nõustamisel kliendile positiivse, probleemile orienteeritud mõtlemise harjumust. Selguse huvides on need Becki ja Ellise kognitiivteraapiast pärit võtted esitatud teie-vormis.

**Iseenda vastutuse tunnistamine.** Te annate endale aru sellest, et olete oma elu peremees ning teie valida jääb see, kuidas te mõtlete, tegutsete ja tunnete. Te tunnistate endale, et vältimatu surm seab ka teie eksisteerimisele piirid.

**Sisemise dialoogi algatamine.** Selle asemel et probleem-

olukorra tekkides endale etteheiteid teha, võite formuleerida enda jaoks säärased afirmatsioonid (suunissõnad), mis taastavad teie hingerahu ja annavad teile jõudu olukorraga toime tulla.

**Realistlike nõuete kehtestamine.** Kui teie elu orienteerivad mängureeglid on liiga karmid või negatiivsed (nt "Pean igas olukorras edu saavutama" või "Ma ei tohi kunagi kellelegi endast äpu muljet jätta"), olete iseendale, kaasinimestele ja keskkonnale seadnud irratsionaalsed, täidetamatud nõuded. Selle asemel võiksite sõnastada endale realistlikud reeglid, nt "Muidugi ma soovin, et kõik mind armastaksid, ent seda on rumal oodata, meeldiv seegi, kui osa inimesi minust lugu peab."

**Täpse tunnetuse eelistamine.** Te väldite teistele ja endale liialdavalt positiivsete või negatiivsete siltide kleepimist. Te eristate fakte nii oletustest kui ka hinnangutest ning püüate oma järel dustes olla võimalikult täpne.

**Tegelike põhjuste väljaselgitamine.** Te eelistate välja uurida toimunud sündmuste tegelikud põhjused, ilma et süüdistaksite end ülemäärase vastutusega ("See on puhtalt *minu* viga") või näeksite juhtunu põhjuseid täielikult endast väljaspool ("See on puhtalt *nende* viga")

**Realistlike prognooside tegemine.** Teete realistlikke oletusi selle kohta, milliseid riske või edu väljavaateid töötab mingi valik või järgnev samm kaasa tuua. Vältite nii kohatut optimismi kui ka sünget pessimismi.

**Realistlike sihtide seadmine.** Püüate oma lühiajalised, pikemad ja kaugemad eesmärgid viia kooskõlla oma väärtuste süsteemiga, pidades hoolt selle eest, et eesmärgid oleksid konkreetsed, realistlikud ja kindla aja peale ette arvestatud.

**Visuaalsete kujundite loomine.** Inimesed kasutavad mõtlemises nii sõnu kui ka kujutluspilte. Te kasutate visuaalseid pilte niihästi enda rahustamiseks kui ka teile oluliste sihtide seadmiseks ja oma halbade harjumuste vastu võitlemiseks.

**Realistlike otsuste tegemine.** Te võtate elu väljakutsed kõhklematult vastu, püüdes keerukas situatsioonis leida olukorra realistliku läbikaalumise järel optimaalse otsuse.

**Probleemide ettenägemine ja enda kontrolli alla võtmine.** Te ei varja enese eest tulevasti tekkivaid probleeme ja valmistute neid söakalt lahendama. Te määrate kindlaks, milliseid mõtlemisvõtteid ja tegevusi nende probleemide lahendamine eeldab, seate selged sihid ja talitate neile vastavalt.

### **Ratsionaalse mõtlemise ABC selgitamine**

Kognitiivses psühholoogias kujundatakse ratsionaalse mõtlemise harjumusi akronüümi **ABCDE** abil. Sellele vastavalt õpetatakse sündmustes orienteeruma ja neile adekvaatsel viisil reageerima järgmiste pidepunktide kaudu.

A – *activating* – aktiveerivad sündmused.

B – *beliefs* – ratsionaalsed ja irratsionaalsed veendumused.

C – *consequentes* – emotsionaalsed ja käitumuslikud tagajärjed.

D – *disputing* – irratsionaalsete hoiakute ja negatiivsete automaatmõtetega väitlusse astumine.

E – *effective* – positiivsed tulemused, uus eluhoiak.

### **Peresuhete käitumisviiside ja tajumoonutuste väljaselgitamine**

Pere- ja paarinõustamisel võib allpool toodava loendi alusel (tarbe korral sobiva näite lisamisega) selgitada neid levinud sotsiaalse taju vigu ja käitumismalle, mis kahjustavad suhteid.

1. Meelevaldne järeldamine: juhtunust tehakse suvaline subjektiivne järeldus.
2. Valikuline üldistamine: ei arvestata juhtumi konteksti, detaile ja tagamaid.
3. Fataalsed prognoosid: toimunud arvatakse olevat vääramatu järelmõju tuleviku suhtes.
4. Ennatlik üldistamine: üksikjuhtumist tehakse põhireegel.
5. Pisiasjade suureks puhumine, sääsest elevandi tegemine.

6. Iseenda vigade suhtes püsivad silmaklapid.
7. Mustvalge mõtteviis (kas kõik või mitte midagi).
8. Sildikleepimine.
9. Mõtetelugemine: motiivide ja taotluste projitseerimine.
10. Tunnelnägemine: toimuvat hinnatakse vaid oma hetkemurest või -huvist lähtuvalt.
11. Masinlik eneseõigustamine.
12. Süüdistamine ja näägutamine.
13. Irooniliste ja kahemõtteliste märkuste tegemine.
14. Tujutsemine ja põrnitsemine.
15. Uste paugutamine.
16. Mossitamine ja vaikimine.
17. Destruktiivsete peremängude Sinu pärast; Näe, mis sa minuga tegid; Vaata, milline sa ise oled jt mängimine (Berne'i järgi).

## Orienteeriva info andmine

Nõustaja vastuvõtule tulnule on abiks nende (moraalsete, majanduslike, suhtlemisalaste, kutse-eelistuse, ametikoha vastuvõtu, pereprobleemide lahendamise jne) valikute selgitamine, mida ta võib oma probleemiga seoses arvestada.

Erinevad teraapiaviisid ja psühhoterapeudid, haigekassa toetusega arvestamine, ravimite toime diapaseon, alternatiivteraapia ja enesearendamise teed, õiguslase või meditsiinilise konsultatsiooni küsimuste täpsustamine – ka seda laadi asjus orienteerumine tõstab kliendi valmidust ise otsustada end puudutavate küsimuste üle ja toimida suurema vastutustundega.



## Toetajate otsimine

Lähikondsete emotsionaalne ja materiaalne toetus, alates lihtsast inimlikust hoolivusest märkimisväärse rahaabini on psüühiliste probleemidega inimesele hindamatuks toeks. Toetajate ringi võib seni kliendile toeks olnutele lisaks arvata ka mõnused töö- või huvikaaslased, potentsiaalsed uued usaldusväärsed isikud, seni harva külastatud sugulased, autoriteetsed ja targad inimesed, mingis praktilises küsimuses (korterit saamine, aia rajamine, kooli astumine, mööbli kolimine) abi anda võivad tuttavad, aga samuti need, kes on juba varem ise oma abi pakkunud või kellele klient on ise nende kutsel appi tõtanud.

## Ajurünnaku rakendamine

Tuntuimat loova otsingu tehnikat ajurünnakut sobib kasutada ka osa nõustamisprobleemide lahendamisel. Mängureeglid on lihtsad: piiratud aja jooksul (nõustamisel nt paarist minutist kuni poole tunnini) võetakse tähelepanu alla üks konkreetne küsimus (nt miks ema vahekord oma teismelise tütreaga on halb või millega seletada keskealise õpetaja elutüdimust). Püstitatud küsimuses võib eristada ja eraldi tähelepanu alla võtta üksikud allprobleemid või siis pakkuda välja suurel arvul parema toimetuleku ideid. Kõik ideed pannakse nende hilisemaks läbikaalumiseks paberile või püütakse meelde jätta. Ideedejaht ja nende pärastine läbikaalumine avardavad esialgset ettekujutust uuritavast probleemist. Klient mõistab, et tema seniste arusaamade ja ideede kõrval on ruumi ka uutele. Tänu küsimuse põhjalikule eeluuringule saab lõpuks tehtava otsuse rajada laiemale alusele ja vältida umbropsu tegusemist.

## Mõistulugude, metafooride ja anekdootide kasutamine

Nõustaja üheks tähtsamaks ülesandeks on luua kliendiga usaldav ja mõistev suhe. Eespool rõhutasime sobiva keeletasandi valiku osa vastastikuse mõistmise saavutamisel. Enamiku kliente veenab nõustaja kujundlik ütlemissviis rohkem kui tema ratsionaalsed loogilised selgitused. Seepärast kasutavadki paljud kogenud nõustajad ohtrasti kujundlikku ütlemist – nad pajatavad oma kundedele õpetlikke lugusid, meenutavad sobival hetkel suurmeeste sententse ja vanasõnu, virgutavad kuulajat mõne paradoksiga, vestavad võimaluse avanedes anekdootide ja põimivad oma kõnesse mitmesuguseid metafoore.

Metafoor on mõtlemise ja keele vahend, mille abil abstrakteid või uusi mõisteid kõrvutatakse või samastatakse konkreetsemate ja tuttavatega. Elu asemel võib rääkida siledast või konarlikust eluteest, aga ka elulõngast, elukäigust, eluhommikust (noorus) või -õhtust (vanadus) jne. Keele saab värskemaks muuta sünonüümsemate väljendustega, milles metafoorne alge on erineval määral rõhutatud. Näiteks sõnale *õppima* võib leida vasted *tuupima*, *tarkust taga nõudma*, *diplomit taotlema*, *pead vaevama*, *koolipinki nühkima*, *õppetunde võtma*, *saladustesse pühendumama* jne.

Piltlikum ütlemine on asjalikust ja kuivast kõnest veenvam, kuna see loob teabe vastuvõtjas meelelisi kujundeid. Üldiselt võetakse elust toodud näited, analoogiatele osutamised ja metafoorsed väljendused meelsamini vastu. Teine tähtis moment on see, et õpetliku analoogia või metafoori kasutamisel välditakse enamikku inimesi valvsaks tegevat moraalilugemist ja alasti didaktikat. Narratiivne (jutustav, lugusid pajatav) ning metafoorne väljendus põhineb dramatismil ja pinge loomisel ning on seeläbi ametlikust või teaduslikkusele pretendeerivast kõnest põnevam. Elunähtuste kaudsel määratlemisel põhinev metafoorne ütlemine virgutab kliendi taipamistarvet, tekitab algul põgusa pingehetke ja laseb seejärel tunda asju selgitavat lahenemist.

Kujundlikus keeles väljendumiseks ei piisa paraku sellest, et õpitakse pähe mõnikümmend valveanekdooti, vanasõna, mõistulugu või värvikat ütlemist. Probleem on selles, et ülekantud tähenduses sõnade ja fraaside pajatamiseks tuleb eelnevalt luua soodus psühholoogiline situatsioon. Mõistu ütlemise mõtestamine eeldab säärast konteksti, mis avaks kohemaid öeldu tegeliku tähenduse. Enamik metafoore ja anekdooti jääb mõjuta, kui need esitatakse kontekstist lahus, loomulikult tekkinud või nimme tekitatud seletuse ootamise psühholoogilise seisundita. Metafoorsele ütlelemisele ruumi tegemiseks tasuks nõustajal juba kliendiga esimesest kohtumisest peale harjutada too mõistu ütlemisi ootama ja enda jaoks lahti mõtestama.

Lugude jutustamisel tuleks arvestada järgmist.

- ◆ Enne juhtumi pajatamist valmista kuulaja selleks ette. Esita mingi küsimus, ava teatud teema, too esile mõni vastuolu, esita kohane fakt või arvuline näitaja – kõigi nende probleemide kirkalt esiletoovate ning samas *puudulikult* avavate võtetega kujundad kliendis asja lähema lahtimõtestamise ootuse.
- ◆ Leia juhtumi pajatamiseks sobiv aeg. Üldiselt sobib selleks seansi lõpuosa paremini. Mõnedki lood toimivad nagu argivestluse ajatäited (Berne'i järgi), neid sobib esitada kas või vaikuspausi täitmiseks. Metafoori, mõistuloo, anekdoodi, õpetliku juhtumi kuulamise loomulik soov tekib siis, kui pikemat aega on räägitud ratsionaalset seletavat juttu, ent ka siis, kui suhtluse on sügenenud ebasoovitavat pinevust.
- ◆ Pisut teatraalsust ja miimikat, samuti kõne tempo muutmine, ootuspinget tõstvate pauside pidamine ja häälega mängimine teevad lugude jälgimise kergemaks.
- ◆ Eelista lugusid rääkides kujundlikke tegusõnu nimi- ja omadussõnadele, hoides kogu aeg ülal ootuse momenti (Mis saab edasi?).
- ◆ Kirjelda sündmuste kulgu lineaarses järgnevuses, ajateljel.
- ◆ Ela ise oma loole kaasa, see teeb juhtumi kuulajale huvitavamaks.

- ◆ Eelista rääkida selliseid lugusid, mida klient saab ühendada oma kogemustega.
- ◆ Ära unusta juhtumit pajatades kliendi reaktsioone jälgimast. Kui ta ilmutab tüdimuse märke, vii oma lugu kiiresti lõpule.

Et mitte jääda üldsõnaliseks, lisagem paar idamaist mõistulugu, millega praktilisel nõustamisel võiks kliente virgutada.

1. Mulla Nasreddin saabus sõpradega võõraste linna. Seal nägid nad ilmatu kõrget torni. Üks sõbrust imestas:

“Ei tea, kuidas säärane valmis on ehitatud”

“Arvatavasti kaevati kaev ja tõmmati pahempidi,” seletas mulla.

2. Seltskonnas kõneldi halvaast.

Mulla ütles: “Huvitav, mul on juba tükk aega olnud tahtmine halvaad süüa.”

“Miks sa siis pole söönud?”

“Aga alati, kui on jahu, pole õli. Kui on õli, pole jälle suhkrut.”

“Nii et seni pole juhtunud, et kõike kolme korraga oleks?”

“On juhtunud küll, kuid siis polnud jälle mind!”

3. Kaks munka vaatlesid varda otsas voogavat lippu. “Näe, lipp lehvib,” ütles üks. “Ei, tuul puhub,” väitis teine. Juhuslikult möödunud *zen*-meister kuulis munkade arutlust pealt ning lausus: “Ei seda ega teist – mõte võngub.”

4. Kuulus *zen*-meister sisenes ruumi, kus kümned mungad valmistusid tema jutlust kuulama. Meister astus kantslisse ja hõikas valjult: “Oo mungad!” Mungad tõstsid kohe ootusvalmilt pea. Seejärel võttis *zen*-meister oma sauja ning jalutas sõna lausumata õpperuumist minema.

## Jaotusmaterjalide andmine ja kirjanduse soovitamise

Nõustamisel jääb aeg liiga napiks, et eneseabi või praktilise psühholoogia alaseid soovitusi jagada. Keerukamate teemade, nt automaatmõtete peatamise juhise või suhtlemiskäikude jälgimise skeemi ühekordne lahtiseletamine nõustamisel on märksa mõjusam, kui kliendile tutvustatud ainevalla kohta koju ka jaotusmaterjal anda. Enamik nõustajaid soovitab oma klientidele mitmesugust populaarset laadi psühholoogilist kirjandust. Järgnevas loendis on toodud väike valik 20 viimasel aastal eesti keeles ilmunud sellistest teostest.

**Stressi teejuht.** Suures tiraažis avaldatud, koolidele ja ravi-asutustele tasuta üle antud ning Internetis üldiseks kasutamiseks välja pandud ülevaatlik teos stressi tekkepõhjustest ja pingele leevendamise ning kõrvaldamise alternatiivsetest teedest.

**Ellis, A. Kuidas saada jagu oma ärevusest.** Teos tutvustab meetodeid, mille abil saab mõjutada oma mõtteid, tundeid ja tegevust ning seeläbi ärevust ohjeldada. Kirjeldatakse esinemise, inimsuhete, töötamise, armastuse ja seksiga seotud ärevusjuhtumeid, millega dr Ellis on oma praktikas kokku puutunud ja edukalt toime tulnud.

**Beaver, D. Õpi mängeldes.** Seni eesti keeles ilmunuist ilmselt parim ja usaldusväärseim NLP põhimõtteid ja tehnikaid kirjeldav teos.

**Pfeiffer, V. Mõtlen positiivselt.** Negatiivse mõtteviisi väljajuurimist tutvustav raamat sellele, kes psühholoogia teoreetilistest tagamaadest huvitumata soovib saada kohe rakendatavaid retsepti laadis endaga parema toimetuleku juhiseid.

**Carlson, D. Teguvõimas isik.** Ameerika optimismist ja asjalikkusest kantud klassikaline teos sellest, kuidas avastada, arendada ja kasutada isiklikke võimeid.

**Starak, I., Oldham, J., Key, T. Risk olla elus.** Geštalteraapia põhimõtteid ja tehnikaid tutvustav raamat pakub avastuslikku igaühele, keda huvitavad endast ja ümbruskonnast teadlikuks saamise tee ning siin ja praegu elamise oskuse omandamine.

**Adler, A. Inimesetundmine.** 20. sajandi ühe nimekaima psühholoogi teos õpetab inimese sisemaaailma mõistmise kunsti ning käsitleb muuseas ka seda, mil kombel alaväärsustunne inimese elu kujundab.

**Shepard, M. Psühhoteraapia tee-seda-ise meetodil.** Pesuehtne eneseabiraamat pakub ilma psüühiliste häirete põhjustest pikalt pajatamata sadakond eneseabivõtet, millega oma meelekindlust, sensitiivsust, stressikindlust jt elus olulisi omadusi arendada. Teoses antakse põgus ülevaade ka kohtumisrühmadest, ESALEN-instituudist jt 1960. aastate psühhoteraapia suundadest.

**Shostrom, E. Kuidas ära tunda manipulaatorit.** Maineka humanistliku psühholoogiasuuna esindaja sisutihe teos sellest, kuidas lahti öelda teesklevast ja manipuleerivast suhtlemisviisist ning saada spontaanseks ja ennastusaldavaks aktualiseerijaks.

**Riemann, F. Hirmu põhivormid.** Raamat lisab hirmu nelja põhivormi ja neile vastava neuroosijuhtumi psühhoanalüüsi positsioonilt kirjeldamisele ka mõnevõrra praktilisi soovitusi eksistentsiaalset laadi hirmude vältimiseks ja kõrvaldamiseks.

**Fromm, E. Omada või olla.** Nõudlikumale lugejale mõeldud humanistliku psühhoanalüüsi klassiku raamat kirjeldab, kuidas olevas mooduses elamise kaudu ületada üksildus- ja eraldustunne ning taastada ühtsustunne looduse ja teiste inimestega.

**Levi, V. Enesemuutmise kunst.** Eneseregulatsiooni ja endaga toimetuleku taktikaid tutvustav poolilukirjanduslik raamat kauaaegse AT (autogeense treeningu) propageerija sulest.

**Dattilio, F., Padesky, C. Kognitiivne paariteraapia.** Raamat näitab, kuidas kognitiivse psühhoteraapia meetodeid paaridele rakendada. Tutvustatakse teraapia eri faasides kasutatavaid hindamistehnikaid ja pikemat elujuhtumit.

**Berne, E. Suhtlemismängud.** Nõudlikumale lugejale mõeldud raamat inimsuhete psühholoogiast, halbade ja headest mängudest ning sellest, kuidas võidelda lähisuhetes vastastikuse manipuleerimise vastu, siiruse ja üksteisest lugupidamise eest.

**Carnegie, D. Ärge muretsege. Hakake elama.** Igale luge-

jale – eriti ajapuuduses äriinimesele – arusaadavalt kirjutatud optimistliku eluhoiaku omandamise praktiline käsiraamat maailma kuulsaima eneseabiraamatute meistri sulest.

**Kidron, A., Oidjärv, H. Harrastame joogat.** Idamaist elamistarkust vahendav raamat tutvustab ligi 50 joogaharjutust, hingamistehnikaid, meditatsioonimeetodeid ning jooga rakedust stressi leevendamiseks, enesetervendamiseks ja vaimsete võimete arendamiseks.

## Millal mitte nõu anda?

Selles küsimuses orienteerumine mõõdab kutsealast kvalifikatsiooni. Kirjanduse andmeil oleks psühhiaatriaalse ettevalmistuseta isikul targem nõustamisest loobuda järgmistel juhtudel:

- kui kliendi probleemist tulenev otsustamisdilemma on vastuolus nõustaja väärtusarusaamadega (näide: mõned nõustajad tunnevad ebamugavust aborti või lahutamist kavandavate inimeste nõustamisel),
- kui probleem osutab psühhootilistele häiretele (nt meelepetted, paranoia),
- kui tegemist on väga raske või pikaajalise probleemiga, millega tegelemiseks pole nõustajal kogemusi (nt narkosõltuvus, korduvad suitsiidikatsed, jõhker koduvägi-vald),
- kui kliendi otsustamisdilemma lahendamisega vaikimisi nõustumine seab kliendi elus toimetuleku kahtluse alla (nt teismeline ähvardab kooli pooleli jätta ja kurja võõrasema juurest ära tulla või siis isale ultimaatumi asetada: kas tema või vabaabielunaine),
- kui kliendil on sügav depressioon.

J. Dollard ja N. E. Miller (Sahakian, lk 346–348) soovivad kaaluda psühhoterapia tasuvust järgmisel kümnel juhul.

**1. Kui patsient on liiga uhke, et psühhoterapeudi poole pöörduda.** Seda laadi inimesed peavad endale alandavaks kelleltki abi nõutada. Nõustamisel on nad valmis solvuma psüh-

holoogi iga märkuse ja soovitus peale.

2. **Kui patsient ei ole nõus terapeudi seatud tingimustega.** Ülal mainitud autorid peavad endastmõistetavaks, et nõustamise klient lepib teraapia läbiviija maksetingimustega (või loobub vastasel korral teraapiast).

3. **Kui patsient ei soovi või ei suuda õppida.** Olgu siinkohal lisatud, et Dollardi-Milleri teraapias on kesksel kohal paremat eluga kohanemist õpetavate strateegiate omandamine. Madal õpihuvi ähvardab nullida aga ka teiste suundustega teraapiate taotlused.

4. **Kui patsient on raviprotsessi läbimiseks puudulikult motiveeritud.** Paljud õhinal teraapiat alustanud kliendid jäta-  
vad selle esimeste raskuste ilmnemisel nõustaja meelehärmiks kohe katki.

5. **Kui teraapia tingimused ei tööta luua raviks sobivat õhkkonda.** Näiteks võib mingi radikaalne teraapiameetod tõsta kliendi ärevusnivoo ohtlikult kõrgele.

6. **Kui terapeut ei suuda määratleda patsiendi varjatud (tõrjutud) probleemi.** Nõustaja ei saa loota edule, ilma et ta lokaliseeriks selgelt probleemi iseloomu.

7. **Kui terapeut ei taba ära ülekande juhtumeid.** Sel korral ei suuda nõustaja teraapia protsessis selgelt orienteeruda. Näiteks ei oska ta kindlalt teha vahet raviefekti puudumise/tulemuslikkuse ja negatiivset või positiivset laadi ülekandejuhtumite vahel.

8. **Kui patsient ei rakenda teraapia käigus omandatud tegelikust elus.** Kui psühhoteraapia või nõustamise klient kasutab psühholoogi soovitatud verbaalseid, emotsionaalseid ja käitumuslikke malle küll teraapia raames, ent loobub nende ellu rakendamisest, jääb teraapia efekt üpris üürikeseks.

9. **Kui tegelikust elus ei leia aset patsiendi uute hoiakute ja käitumise muutuste kinnistamist.** Just selline oht varitseb kohtumisrühmade (nagu ka kinniste ususektide) liikmeid. Oma rühmas tõhusaks osutunud käitumine ei leia laiemas sotsiaalses sfääris mõistmist ja tunnustust.



10. Kui patsiendi elu- või töötingimused on ka pärast te-raapiat (jätkuvalt) ebasoodsad. Nõustaja pole jumal, kes suudaks korvata nt kliendi pereelu puudujääke või tema alatu ja autoritaarse ülemuse puudusi.

## Nõustamiskunsti omandamine

Inimeste abistamise ja nõustamise oskus on psühholoogi tähtsaim kutseoskus. Samas võib selle oskuse valdamises eristada mitut astet. Madalaim tasand tähendab oskust klienti kaasamõtlevalt kuulata ning rakendada tema julgustamiseks ja rahustamiseks toimivaid võtteid. Kõrgemal astmel osatakse juba nõustamisintervjuud ning teisi psühholoogilise abi ja teraapia meetodeid kasutada nõnda, et klient suudaks oma probleemid suureneva enesuse taustal lahti mõtestada ning temas tekiks valmidus oma akuutsed probleemid lahendada. Veel kõrgemal astmel asub nõustaja tegelema kliendi kaitsemehhanismide ja allasurunud (alateadvuses hoitava) materjaliga ning suunab kliendi jätkuva enesepettuse teelt iseennast ja ümbruskonda adekvaatsemalt mõistma. Nõustamise tipptaset võib määratleda võimena vabastada kliendi isiksuslikud ressursid nõnda, et lisaks oma akuutsete probleemide lahendamise võimele ja eneses selguse saamisele käivituks temas tugev isiksuslikku kasvu tagav motivatsioon. Toodud nõustamisoskuse tasandite liigitus on üsna tinglik. Üks on igatahes selge – kõrgemal tasandil realiseeritakse endastmõistetavalt madalamaile astmeile omased taotlused. Valdav osa psühhoteraapiast ja nõustamisest kirjutatud raamatuid rõhutab konsultandi isiksuse erakordset kaalu psühholoogilise abi andmisel. Nõustamiskunsti tipptase jääb saavutamata inimesel, kel on oma ego ja enesekindlusega suuri probleeme, kelle alateadvuses on suur hulk lahti mõtestamata konflikte, traumeerivaid läbielamusi, kes tunneb iseennast ja oma aje jõude halvasti ning kelle kaitsemehhanismide arsenalis on ülekaalus primitiivsed, jämeda-koelised taktikad ja strateegiad.

Allpool on toodud kümme kond soovitus algajale nõustajale.

## 1. Kuidas tulla toime iseenda ärevuse ja pingega?

Pole mingi saladus, et algaja nõustaja pabistab mõnelgi puhul üsna kõvasti. Ta pelgab, et ei leia kliendi probleemide käsitlemiseks õiget tegevusplaani, tunneb ebakindlust nii selle ees, et klient ujutab ta sõnavahuga üle, kui ka selle pärast, et vaikib. Algaja elab tihtilugu üle eksamiärevust, otsekui peaks ta kliendile tõestama oma kutseoskuste eeldatud taset. *Mida ma kliendile ütlen? Mida klient minust arvab? Kuidas ma suudan kliendi jutus orienteeruda? Mis juhtub, kui ma mõistan klienti valesti? Mis küll saab, kui klient näeb minu ärevust ja ebakindlust läbi? Mis saab siis, kui pettunud klient järgmine kord ei tulegi? Kui ta igal pool räägib, milline äpu psühholoog ma olen?*

Sääraste küsimuste ohtrus ja häirivus võib kujundada olukorra, kus konsultant ise vajab psühholoogilist abi.

### Juhtum

Noor naine kirjeldas oma esimest kokkusaamist psühhiaatria-haigla psühholoogiga. "Märkasin, et psühholoog on ebakindel ega oska minuga midagi peale hakata. Ta esitas mulle mõned küsimused, millele ma andsin ühelauselised vastused. Seepeale saabus ruumi piinlik vaikus. Psühholoog läks üha enam närvi. Mul oli endal ka naljakas tunne lihtsalt istuda ja oodata. Tegelikult hakkas mul sellest psühholoogist pisut kahju. Hakkasin seepeale siis oma lugu rääkima. Kõik järgmised korrad läksid enam-vähem sama rada. Psühholoog esitas sissejuhatuseks mõned kobavad küsimused. Seejärel saabus vaikus. Misjärel ma rääkisin ja rääkisin, mis aga meelde tuli."

Nõustamine asetab psühholoogile kõrgenenud nõude orienteeruda talle vahest täiesti uutes juhtumites, inimtüüpides, erinevate ametite esindajais, neuroosisümptomites. Kumatigi on osa kliente nõustajast vanemad ja targemad, nooremad ja ilusamad, vahest ka sõnaosavamad, emotsionaalsemad, impulsiivsemad, paremini rietatud, kõrgema sotsiaalse positsiooniga jne. Kõik see võib kahandada nõustaja eneseusku, panna ta oma võimetes kahtlema. Mida peaks nõustaja oma ärevusega ette võtma? Kõigepealt ei tohiks sellest hoolida, oma ebakindlust ja ärevust tuleks võtta lihtsalt, keerukas olukorras orienteerumise

loomuliku kaasnähtusena. Nõustaja "eksamiärevus" annab tunnistust tema igati asjakohasest vastutustundest ning peegeldab teiselt poolt eesesisva seansi ootuspärast määramatust. Oma erutust ja ebakindlust ei tuleks kompenseerida nt teadusliku või direktiivse käitumisega, vaid võtta nõustamisprotsessi loomuliku osana. Mainekas ameerika psühholoog G. W. Allport on öelnud, et tänu oma neuroosisümptomeile on psühholoogil vast lihtsamgi mõista tema jutule tulevaid neuroosisümptomitega kliente. Isikuslikku kasvu ei taga mitte ebakindluse täielik puudumine (mis iseloomustab sageli just madala intelligentsusega hoolimatuid tüüpe), vaid selle südi ületamine.

### Juhtum

*Victor Frankl kirjeldab, kuidas Esimese maailmasõja ajal rindele saadetud juudi arst tundis tohtrirolli täites kogu aeg suurt hirmu, kuid jätkas sellele vaatamata südilt teiste inimeste aitamist. Kumb on vapram, küsib Frankl, kas mees, kes ohuolukorras kunagi ei karda, või see, kes tunneb säärasel juhul küll hirmu, ent ületab oma kartlikkuse ja täidab siiski oma kohuse?*

Ärevusest aitab psühholoogil jagu saada kindel teadmine, et ta püüab oma kogemustele ja teadmistele vastavalt teist inimest siiralt aidata, ja et palju tähtsam sellest, mis ta ise sisimas mõnel hetkel tunneb või mis mulje ta vastas istuvalle kliendile endast jätab, on see, et viimane lahkuks ruumist rahulikumana, tasakaalukamana, oma probleemides ja iseendas paremini orienteeruvana. Nõustamise kulgu ja teisesse inimesse keskendumine avaldavad konsultandile tõhusat tasakaalustavat toimet – mõtted sellest, mis mulje ta endast jätab, asenduvad arutlusega asjast, kliendi elumuredest, tema probleemi lahtiharutamise viisidest jne.

Üheks stressi ennetusviisiks on välja selgitada ärevust, pinget ja närvikulu põhjustavad kõrgeenenud stressiohuga tsoonid (tüüpjuhtumid). Kui teame, milline inimtüüp või mis laadi korduv olukord meid hämmeldab ja meie eneseusku röövib, suudame vastavaid juhtumeid hõlpsamini vältida. Lõpuks jääb veel meenutada seansijärgsete märkmete tegemise ja kolleegidega järjepideva kontakti hoidmise tasakaalustavat mõju.

## 2. Kuidas muuta üksluiselt kulgev nõustamine endale huvitavaks?

Konsultandi võime eristada kliendi jutus olulist eeldab head tähelepanu. Tähelepanu kipub raugema tegevuse juures, mis ei paku meile huvi. Nõustamist on palju parem läbi viia siis, kui selle protsess ning abi ootav isik pakuvad meile loomulikku huvi. Kuidas seda huvi endas elavana hoida?

Kõik algab psühholoogi eetilisest positsioonist. **Hooliv suhtumine** mingi mure kurtjasse tõstab iseenesest motivatsiooni tema juhtumisse sisseelamiseks.

Nõustajat aitab see, kui ta oskab inimese **kordumatu**is joontes näha omaette väärtust. Säärase hoiakuga saab konsulteerimine otsekui inimloomuse avastamise kaastegevuseks.

Nõustajale on toeks **uurija vaim** – püüd lahti mõtestada vaatlusaluse nähtuse süvastruktuur. Asjatundmatule võib mingit muret kurtva inimese jutt tunduda enam-vähem selge asja tüütu üleseletamisena. Iga nõustaja teab, et klienti kuulates nõrgestab tähelepanu niihästi edasiantava materjali hall abstraktsus kui ka selle barokne detailsus.

Üksluisuse peletamisel on abi **psühhodiagnostika** oskustest. Meisterlik nõustaja oskab hinnata näiliselt mitte midagi ütleva materjali tähenduslikkust, diagnostilist väärtust, saades sellest ise innustust.

Nähtuste analüüsi hõlbustab see, kui registreerida mingi piiritletud nähtuse (nt sundkäitumise, esinemisärevuse, vastupanu, ülekande) juhtumite lai diapason ehk **näha üldist üksikuis**. Alternatiivseks teeks on **üldistada üksikjuhtumid millekski üldisemaks**. Kummagi analüüsi juhtumi korduval rakendamisel kasvavad järkjärgult ka psühholoogi erialane asjatundlikkus ning hindamatu väärtusega kogemusvaru, mida ei saa kuidagi raamatuist õppida.

Tõhusaks rutiini peletavaks momendiks on **uuenduste sisseviimine** igapäevatöösse. Eksperimenteerimine uute meetodite, küsimuste, soovitude, tõlgendamisviiside, intervjuerimistehnikatega teeb rutiinitöö põnevamaks, sunnib toimuva suhtes pilku teritama, äratav lootuse märgata midagi uut, saada hinnalisi erialaseid kogemusi.

### 3. Kuidas olla vahetult siiras ja erialaselt autoriteetne?

Eespool määratlesime nõustaja ühe tähtsama joonena vahenditust, loomulikkust ja avatust. Iseküsimus on, kuidas see omadus endas keskseks kujundada. Igal hetkel ilmutatav hoolitsustarve ja kaasaelamise valmidus hakkavad nõustaja analüütilist meelt ja intuitsiooni kahjustama. Psühholoogi omapäraseks kutseriskiks on klientuuri muredes lahustumine (nii juhtub paljude sotsiaaltöötajatega, kellest saavad vaid hädas olevate pretensioonitud abistajad), nii et tema ego jõud, isikupära ja identiteet kannatavad. (Sama dilemma ees seisab ka nii mõnigi õpetaja: toimides üksnes raamatutarkuse püüdliku vahendajana, ähvardab õpetaja eeskuju ja guru osa taanduda kaduvväikeseks.) Selleks et oma kliente sügavalt mõista ja olla neile hingelist tasakaalu taastav ja neuroosisümptomitest tervendav autoriteet, peab nõustaja säilitama endas kõik selle, mis teeb inimesest küpsemale arenguastmele suunduva isiksuse: iseseisvuse, enesekindluse, spontaansuse, loovuse, julguse rõhutada oma karakteri isikupära jne.

Veel konkreetsemalt: selleks et klienti kuulates sobival hetkel sekkuda ja otsusekindlalt raviplaan paika panna, läheb nõustajal tarvis eneseusku, head enesetundmist (iseendas toimuvate psüühiliste protsesside, näiteks teatud tundmuste tekkesta või energeetilise nivoo tõusude-languste asjaolude mõistmist), vääramatut eneseusku ja riskivalmidust. Vastupidisel korral satub nõustaja kas kliendi elumurede ja kurtmiste passiivse ärakuulaja või sotsiaalinseneri (õpikuis soovitatud meetodite masinliku rakendaja) ossa.

Nõustamispraktikas esineb kaks äärmust. Ühel juhul ei sõanda konsultant end kui isiksust üldse väljendada, eelistades esineda valges kitlis kitsa ala spetsialistina. Teiseks äärmuseks on juhtum, kus nõustaja näitab kogu oma olekuga, kui mõjukas (meeldiv, ilus, mehelik või naiselik, enesekindel, lahe, vaimukas, kogenud, tark, sädeleva esinemisega) persoon ta on, jättes "oma isiksusega toimimisel" (mõnel korral lausa eputamisel!) paljud nõustamise nõuded ja põhimõtted tagaplaanile. Samal ajal kui algaja püüab ebakindlusest oma isikupära vaistlikult *peita*, opereerides rohkem

kui tarvis erialaste mõistete ja teooriatega, kimbutab nõustamisalal pikka aega tegutsenud Kүүniliisi Proffe kalduvus mõnd oma isiksuse eredat joont või omadust (nt soravat vestlemiskunsti) *ekspluateerida*, jättes raamatutarkuse ja teooriad kasutu ballastina kõrvale.

#### 4. Kuidas vältida täiuslikkuse lõkse?

Algajale nõustajale on sageli omane perfektsionismitõbi:

- pean igal seansil tõestama oma kõrget taset,
- pean kõiki oma kliente armastama,
- pean olema iga inimese suhtes mõistev ja hooliv,
- pean iga hetk mõistma, mis minu ja kliendi suhtes toimub,  
pean märkama ülekande ja vastupanu ilminguid kõigis nende avaldustes,
- ma ei tohi meetoditele häbi teha: kui neid kasutan, peavad need kindla tulemuse andma,
- ma pean olema valmis vastama kliendi mis tahes küsimustele,
- ma ei tohi anda ühtki soovitusi või kodutööd, mille üleandmisel tekib risk, et neid ei täideta.

Püüdes kõiki neid nõudeid alati ja iga kliendiga järgida, leiab nõustaja end üsna ruttu professionaalse läbipõlemise viimaselt staadiumilt.

Täiuse taotlemisest (või teesklemisest) lahtiütlemise käepäraseim moodus on ise kliendile oma puudusi (ebakindlust, isiklikke probleeme jne) möönda. Kui nõustaja *ei jaga* kliendiga oma subjektiivseid mõtteid, tundeid, kahtlusi, ebakindluse juhtumeid ning demonstreerib suhtes kliendiga vaid oma eriala võtete arsenalit, võtab ta tahtmatult üle häirimatust teeskleva eriteadlase rolli, mis paratamatult kahandab suhtlemise intiimsust ja usalduslikkust. Teiselt poolt kustutab omaenda murede ja probleemide tunnistamine või hetkeemotsioonide peegeldamine *piiri* nõustaja ja abiotsija vahel. Enamasti valib nõustaja omamehe positsiooni soovist pisendada kliendi probleeme, näidata, et teda häiriv juhtum on palju sagedasem, kui konsulteeritav arvab. Paraku võib säärane lähenemine olla kantud alateadlikust soovist kahandada oma vastutust või vahetada

vaimset pingutust nõudev analüütiline protsess välja palju vähem tähelepanu nõudva solidaarsuse demonstratsioon, abi ootava lohutamise või talle emotsionaalse kaasaelamisega.

Konsultandile on kasulik teha lõpp (negatiivset laadi) muremõttele sellest, kuivõrd tal teraapia ikka õnnestub ja kas ta on leidnud parima jätku ühe või teise probleemipunkti lahendamiseks. Neuroosi ravides pole tarvis sellesse ise kinni jääda! Oma võimete kahtlemise mõtete heietamise asemel tuleks lihtsalt toimekalt oma rolli täita.

### **5. Ära looda kiireid tulemusi!**

Harilikult ei ole kliendi probleemid lahendatavad 1–2 kohtumisega. Väheste kogemustega nõustajale on omane vaistlik püüd probleemi lahendamise protsessi kiirete tulemuste saamiseks kunstlikult kiirendada, ja kui see ei anna tulemusi, asutakse ennast oskamatus ja klienti passiivsuse pärast süüdistama. Nõustaja meisterlikkust näitab teiste näitajate hulgas ka võime kannatlikult oodata ja taluda olukorra (esialgset) määramatust. Probleemide lahendamise dünaamikat võiks võrrelda kõrgele mäele tõusuga. Esialgu tundub, et lühim tee on otse tippu. Jalamilt kõrgemale jõudes märkame aga varsti, et see on ränkraske, palju lihtsam ja loomulikum on arvesse võtta ahelike asetumine jm mäestiku iseärasused. Tarvilik on mees pidada, et üldjuhul halveneb kliendi seisund vahetult enne katarsist oluliselt. See võib peegelduda tema meeleolu langemises, aga ka vastupanu ilminguis. Tegelikult suurenevad kliendi ärevus ja varjatud rahulolematuse seaduspäraselt sedamööda, kuidas on asutud tema kaitsevõtteid paljastama, kui ta on vastandatud illusoorse tõelisustaju ja enesepettusega. Enne uut eneseleidmist kulub üsna pikana tunduv aeg täis ärevust, lootusetust, hirmutundmist ja masendust.

### **Iuhtum**

*Klient kurtis pärast kolmandat teraapiaseanssi sõbratarile: "Lootsin nõustamisest palju, kuid välja tuli ei tea mis... Enne ma lihtsalt virisesin ja olin endaga rahulolematu, nüüd olen aga haavatavam kui ei kunagi varem. Olen täiesti liimist lahti. Vaat kuhu teraapia nüüd*

*välja viis!" Sõbratar oli juhuslikult nõustamisküsimustega kursis ja soovitas vähemalt kolmel korral veel psühholoogi juures edasi käia. Viiendal kohtumisel taipas klient, et ajutine enesetunde halvenemine kuulubki hingeravi olemusse, jätkas seansse ja hakkas kaheksandast kohtumisest peale märgatavalt paremini iseendas orienteeruma, leides kohtumiste seeria lõpul taastunud tasakaalu seisundis vastused peaaegu kõigile end vaevanud küsimustele.*

Enesemuutmine on raskemaid asju maailmas. Tuleb ju kliendil võtta vastutus nii enda probleemide lahendamise eest kui ka olla valmis mõnede asjade pihtimiseks, endale üles tunnistamiseks. Konsultandi ülesandeks jääb selgitada, et ilma valuliste tõdemuste ja enesepaljastusteta pole tõhus nõustamine ning psüühika elastsemaks (kohanemisvõimelisemaks) muutmine mõeldav. Harvad pole needki juhtumid, kus arvestatavate tulemusteni jõutakse alles pärast kohtumiste seeria lõppu. Näiteks annavad paljud toimetulekustrateegiad ja eneseabivõtted arvestatava efekti alles nädalate või isegi kuude möödudes, kui 5–10 kohtumiskorra raames toimunud nõustamine on juba ammu lõppenud.

## **6. Hoidu rutakate soovitude andmisest!**

Ehkki enamik inimesi näib hindavat seda, kui neile antakse kõiksuguseid elulisi soovitusi, lülitab suunavate juhiste liiga varane andmine kliendi enesemuutmiselt ja oma probleemide sügavamalt tunnetamiselt pealiskaudsete mugavate lahenduste rakendamisele. "Ütelge, mida peaksin tegema" laadis küsimused tuleks seepärast kõhklematult kliendile tagasi suunata. C. G. Jung on öelnud: "Hea soovitus on kahtlane ravim, kuid nõrga toime tõttu ei saa see olla ka kuigi ohtlik. Isiksust ei saa heade soovitustega kahjuks kuidagi ümber kasvatada." M. Balint on aga väitnud, et enne probleemi olemuse taipamist ei tuleks kunagi anda patsiendile soovitusi. Teisest küljest langeb soovitude andmise tarvidus loomulikul viisil ära sedamööda, kuidas klient on ise oma probleemi tuuma taibanud.

### Juhtum

*Kena välimusega noorepoolne naine soovis psühholoogi nõu, et ot-*



sustada, kas peaks jääma oma senise mehe juurde, kellega tal on kaks koolielikust last, või järgnema ühel välismaareisil leitud väikefirma juhust kallima kutsele. Pärast oma loo edasirääkimist jäi ta ootama, et nõustaja annaks selged orientiirid, mille järgi emma-kumma variandi kasuks otsustada. Psühholoog palus seejärel kirjeldada oma kooselu senise abikaasaga, reisil leitud kallima omadusi, oma tundeid ja mõtteid jne. Neljanda kohtumise järel tunnistas naine, et temast oli läbimõtlematu nõuda seda võrd elulise otsuse tegemisel nõustaja sekkumist, ja et ta on kõiki asjaolusid kaaludes nüüd ise lõplikule selgusele jõudnud, kuidas talitada.

Järgnevalt on esitatud otseste juhtnööride pärimise iseloomulikke juhtumeid:

- kas lahutada või elada senise abikaasaga edasi,
- kas vastata abikaasa kõrvalhüpetele samaga või teha nägu, et midagi pole juhtunud,
- kas jääda meeldivate kaaslastega töökohale edasi või võtta risk siirduda mõnevõrra paremini tasustatavale kohale, kus kõik on võõrad,
- kas teha või mitte teha aborti,
- kas loobuda juba ligi aasta intiimvahekorra hoiduvale sõbratarile pühendumisest või oodata veel, kas jätkata ülikoolis käimist, vaatamata eriala suhtes tekkinud kahtlustele, või katkestada õpingud,
- kas võtta vastu soodne teenistus välismaal või käia enne kõrgkool lõpuni, kas leppida rangete vanemate kontrolliga või tulla kodust ära.

Ei maksaks unustada ka seda, et üsna paljud kliendid hakkavad heade soovitude jagamisel otsemaid mängima kuulsat Berne'i mängu JAH, AGA (...ma ei saa nõuannet ellu viia, sest...).

Mõistev ja hoolitsev nõustaja ei saa end teist inimest puudutavasis asjus pidada pädevaks asjatundjaks ka seetõttu, et enamik kliente jätab mõne olulise asja endast ja oma vahekordadest ikka rääkimata. Psühholoogist märksa rohkem informeeritud ekspertideks võiksid olla kliendi pereliikmed jt lähikondlased.

C. Rogers (1999) on väitnud, et kui nõustaja juba võttis endale vastutuse klient ära kuulata, peab ta olema kannatlik ka tema elu

keerukusse sisseelamisel. Samal kombel nagu pole õige retsepti laadis soovitusi anda, pole kohane ka probleemidele klienti ennetades oma tõlgendusi anda. Asi on selles, et kliendi ette nihutatud valus küsimus või elu umbsõlm ei tarvitse tal olla ainus säärane. Ühe küsimuse (kaitsemehhanisme paigast nihutav) resoluutne tõlgendus võib aga oluliselt ümber kujundada selle, kuidas klient mõtestab ja püüab lahendada oma teisi probleeme.

Arvestada tuleb ka seda, et ülal toodud dilemmade otsustamisel on klient tihti varemgi saanud erinevat laadi – sageli vastukäivaid – soovitusi. Nõustaja selge seisukohavõtt võib kliendi segadust veelgi suurendada, kui see näiteks vastandub enamiku seni saadud soovitustega.

### Juhtum

*Viiekümnendates eluaastates kena figuuriga Laine kurtis ühe järjekordse abielukriisi ajal hiljaaegu lahutanud sõbratarile, et sooviks tegelikult elada omaette. Isehakanud nõustajast sõbratar oli temaga tuliselt päri, jagades paari kuu jooksul üksikasjalikku nõu, kuidas abielu valutult lahutada, varandust jagada, endale õdus ühetoaline korter hankida, vabadel õhtutel mõnusasti aega veeta jne. Laine laskis siidamesõbrannal oma kõhklused kõrvaldada ja leidis mõne aja pärast enese vaba ja vallalisena. Aasta pärast selgus aga nukker tõsiasi, et ööklubi külastamisel ei võtnud peaaegu keegi teda tantsima, tutvuskuulutustega leitud meestega ei leidnud Laine samuti ühist keelt. Sõbranna jätkas aga innukalt Lainele uute endaga parema toimetuleku soovitude andmist.*

Ülal toodud reeglil on siiski paar erandit. Kindlasti tuleb nõu anda “olla või mitte olla juhtumeil”, samuti siis, kui klient haub plaani, mis võib kellelegi teisele otsest kahju tuua.

### Juhtum

*Neljakümnendais eluaastais ametnik Anne päris psühholoogi käest, mida teha abikaasaga, kes kogu aeg hilineb tema teismelisele tütrele elatusraha maksimisega. Vihane Anne oli valmis oma eksmehe kiires korras kohtusse kaebama. Psühholoog soovitas tal mitte kiirustada ja selle sammu tagajärjed korralikult läbi kaaluda. Anne jäi teda esialgu kuulama, käis veel paar korda vastuvõtul ja katkestas siis psühholoogiga suhted. Mõne aja pärast sai psühholoog juhuslikult kuulda, et Anne oli tema soo-*

vitusi trotsides siiski oma alkoholismi all kannatava eksmehe kohtusse kaevanud. Veel mõne kuu pärast tuli nutetud silmadega Anne uuesti tema vastuvõtule. Selgus, et tema lahutatud abikaasa oli äsja enesetapu sooritanud.

### 7. Ära loe moraali ega tiku õpetama!

Eetika on ülimalt oluline asi, ent sellealaste hinnangute ja otseste ning kaudsete soovitustega tuleks samuti ettevaatlik olla. "Teil pole õigust oma vana ema tänavale heita", "Mõelge ikka järele – abort on ju elava olendi tapmine", "Kooli ei tohiks mingil juhul enne lõppu pooleli jätta" – seda laadi hinnangud on argielus igati oma kohal, ent neil on vähe ühist professionaalse psühholoogilise konsultatsiooniga.

### 8. Kuidas nõustamisteooriaid kasutada?

Eespool selgitasime teooriate tarvilikkust nõustamisel. Jääb veel mõne sõnaga selgitada, kuidas neid ikkagi lihast ja luust kliendiga lävides arvestada. G. Allport (1962, Nelson-Jonesi järgi, lk 18) väitis, et kõik nõustajad vaatavad oma kliente läbi kolme liiki professionaalsete prillide. Esmalt mõtestavad nad oma kliendid lahti reageerivate olenditena (nagu biheiviorismis). Teiseks püüavad nad – psühhoanalüüsi eeskujudel – mõtestada seda, kuivõrd kliendi reaktsioonid on programmeeritud alateadlikult. Kolmandaks vaatavad nad kliente nende isiksuseks kujunemise protsessis (see vaateviis on omane humanistlikule psühholoogiale). Tänapäeval tuleks Nelson-Jonesi järgi arvesse võtta ka neljandad – kognitiivsed või kognitiivkäitumuslikud nõustaja läätsed. Nõustamisteooriate praktiliseks kasutamiseks jagab Nelson-Jones (2000) järgmisi juhiseid.

- a. Tööta kirjandusega. Püüa tabada käsitletavais teemades olulisim, leida neile elust toetavaid näiteid.
- b. Hinda, kuivõrd sul endal või sinu lähituttavail on neid probleeme või sümptomeid, millega tullakse nõustaja juurde.
- c. Pea aru, millised nõustamise põhiprintsiibid ja meetodid toimiksid, kui oleksid ise nõustamise või psühhoteraapia klient.
- d. Hinda eri teoreetiliste lähtepunktide tugevaid ja nõrku külgi.

- e. Analüüsi üksikasjaliselt, kuivõrd üks või teine teoreetiline seisukoht end praktikas õigustab.
- f. Vaata nõustamisalaseid õppefilme jm audiovisuaalset materjali.
- g. Tutvu juhtumite kirjeldustega. Lisagem, et selles vallas jõudis äsja eesti lugejateni väljapaistva nõustamise asjatundja G. Corey raamat "Juhtumi analüüs nõustamises ja teraapias"

## Eneseabivõtted

Populaarses psühholoogiaalases kirjanduses jagatakse sageli mitmesuguseid soovitusi stressi leevendamiseks, suhtlemisvilumuse arendamiseks, intiimpartnerite leidmiseks, elumurede ületamiseks jne. Paljud neist julgustavas ja humoorikas toonis toodud nõuannetest paistavad lugemisel paljutootavad ja usaldusväärsed, ent nende tegelikul elluviimisel selgub tihti, et mõnigi lihtsana tunduv ettevõtmine võib tegelikus elus nõuda ränka eneseületamist. Nii pole imestada, et psühholoogiraamatute heldeile soovitustele vaatamata näeme igal pool enda ümber neurootilisi, infantiilseid kaitsemehhanisme rakendavaid elumuredest räsitud inimesi.

Eneseabi soovituste realiseerimine eeldab vähemalt nelja tingimust: a) inimesel peaks olema elementaarne valmisolek (motivatsioon) oma hoiakuid, eluvaateid ja käitumist muuta; b) tal peaks olema piisaval määral tahtejõudu, eneseusku jt sise-misi ressursse; c) tal peaks olema eeldatav õpioskus vajalikke vilumusi treenida; d) tal peaks olema suur soov omandatud uued arusaamad ja oskused oma igapäevaellu sulandada.

Nõustamisel antud koduülesannete ja eneseabivõtete efektiivsust tõstavad järgmised momendid:

- selged juhised:** seansi lõpul antakse konkreetsed ülesanded, mille täitmist arutatakse järgmisel kohtumisel,
- elulised soovitused:** ülesanded, harjutused ja neid saatvad näpunäited peaksid vastama võimalikult palju kliendi hetkemuredele ja -huvidele,
- **üleminek lihtsamalt keerukamale:** alustatakse kerge ja lihtsaga, minnes kord-korralt suuremat enesedistsipliini nõudvatele ülesannetele,
- **tagasiside taotlemine:** nõustaja tunneb huvi, kuidas ülesannete täitmine on laabunud ja klient usaldab talle selles asjas objektiivse info.

Järgnevas valikus tutvustatavate võtete otstarbeks pole psühholoogilise nõustamise asendamine eneseabiga, küll aga selle täiendamine kodutööde ja iseseisvate ülesannetega. Nõustav psühholoog võib esitatud materjalist valida oma suva järgi klientidele soovitamiseks sobivaid võtteid või harjutusi. Ehkki enam-vähem kõik eneseabivõtted annavad tegeliku nõustamise raames üldjuhul parema tulemuse kui neid kirjasõna järgi läbi tehes, saab paljudest sellelaadseist võtetest ka ilma psühholoogi vastuvõtul käimata arvestatavat abi. Suurem jagu selles peatükis toodavaid võtteid pärineb kognitiiv- ja käitumisravist, NLP-st, geštaltheraapiast, psühhosünteesist jt tänapäeval populaarseist psühhoteraapia ja nõustamise suundadest, olles samas rakendatavad ka väljaspool vastavate koolkondade ja teooriate raame. Mis tahes eneseabivõte annab täiendava efekti, kui meetodi kasutamisel silmas pidada selle avaramat eesmärki ja elamistarkust õpetavat sisu.

## Eneseteadvustamine

Esita endale suvalisel hetkel, eriti siis, kui sind painab mingi lahendamata probleem või kui sa tunned ärevust, masendust või hirmu, neli järgmist küsimust.

*Mida ma praegu tunnen?*

*Millele ma praegu mõtlen?*

*Missugune on minu kehaline enesetunne?*

- *Kuidas ma praegu hingan?*

Oma seisundi teadvustamine aitab meil selgemini mõista, kui võrd me sooviksime midagi lähitulevikus muuta. Asjas veel selgema ettekujutuse saamiseks esita endale järgmised küsimused.

- *Kas sooviksin olla mingis teises meeleolus? Kui jah, millises?*
- *Kas sooviksin mõelda teistest asjadest? Millest?*
- *Kas sooviksin kehalist enesetunnet parandada?*
- *Kas sooviksin muuta oma hingamist, selle rütmi, sügavust, sagedust?*

Toodud küsimuste esitamine võimaldab end tunnistada

sellisena nagu hetkel tegelikult ollakse, püüdmata enda eest olulist varjata, soovimata paista parem. Seega oleme valmis teadvustama oma hetkeärevust, hajevilolekut, lihaspinget, kiirenenu või pealiskaudset hingamist jm. Just see *aususe hetk* lubab endaga lepitust leida, mis on otsustava tähtsusega mis tahes muutuste esiletoomiseks.

Sellel geštaltheraapiast pärit võttel on analoogia budistliku meditatsioonipraktikaga. Ühes budistlikus suutras on toodud (autori lihtsustatud sõnastuses) järgmised tõdemused:

*Kui munga meel on rõõmus, siis munk tõdeb: "Mu meel on rõõmus."*

*Kui munga meel on nukker, siis munk tõdeb: "Mu meel on nukker."*

*Kui munga meeles on viha, tõdeb munk: "Mu meel on vihane."*

*Kui munga meeles valitseb kadedus, tõdeb munk: "Mu meel tunneb kadedust."*

*Kui munga meel on virge, siis munk tõdeb: "Mu meel on virge."*

*Kui munga meel on hajevil, siis munk tõdeb: "Mu meel on hajevil."*

*Kui munga meel on keskendunud, siis munk tõdeb: "Mu meel on keskendunud."*

Kui me leiame endas aususe ja jõu tunnistada tegeliku ja soovitava erinevust iseendas, ei tundu see vastuolu enam ületamatu probleemina. Meie sisimat arutlust võiks kujutada umbes nii: "Ma julgen näha end just sellisena, nagu ma olen. See on tõepoolest kergendav tunne. Milleks end petta? See põhjustab vaid ärevust ja pinget. Tänu enda vastu aus olemisele leian ma endas seesmise jõu, et end soovitavas suunas ümber kujundada." Need tõdemused aitavad luua valmisoleku oma seisundit muuta.

Toodud eneseteadvustuse võte ilmestab ka taoismi ja zen'i püütu püüdlamise põhimõtet: kuni me tunneme sisemist sundust tingimata keegi olla või mingil kindlal viisil esineda, seab see kramplik püüd soovitu saavutamiseks täiendavaid tõkkeid. Lastes asjadel kulgeda just nii, nagu need kulgevad, vabaneme enese alateadliku ärevile ajamise kalduvusest. Tunnistades adekvaatselt oma meeleolu ja mõttelaadi, lülituvad meie alateadlikult käivituvad kaitsemehhanismid välja ning me muutume leplikumaks ning rahunenuks.

## Negatiivsetest mõtetest vabanemine

Negatiivsete enesehinnangute ja -süüdistuste, pessimistlike prognooside ning enesehaletsuse hoogude, aga ka teisi kades-tavate, oma isiku solvamist meenutavate või vaenlastele kätte-maksu hauduvate mõtete tõkestamiseks soovitab J. Rainwater (1989) toimida kahes etapis. Kõigepealt antakse endale oma nä-dalast nädalasse korduvast negatiivsest mõttest aru – vastav tõdemus, järeldus, enesehinnang või prognoos tuuakse “just sellisena” teadvusse. Allpool on ülal mainitud autorist lähtudes esile tõstetud kümme negatiivse mõtteviisi iseloomulikkude avaldumist.

1. *“Olen saamatu, ma ei saa oma tööga (õppimisega, pereelu-ga...) hakkama.”*
2. *“Teised ei hooli minust, olen üksildane ja õnnetu.”*
3. *“Miks ma kiüll ei...” (abiellunud U-ga; ei ostanud toda maa-tükki; jätsin kõrgkooli pooleli...).*
4. *“Kuidas mind kiüll alandati – ja mina pidin sellega vaikselt leppima.”*
5. *“Ma ei saa enne rahu, kui olen talle kätte maksnud.”*
6. *“Miks teda hinnatakse, aga mind mitte?”*
7. *“Ma ei õpi seda asja kunagi selgeks.”*
8. *“Asjad pole kiita, aga tulevik on veel tumedam.”*
9. *“Nad ei võta mind ilmselt tõsiselt.” (Teevad sõbraliku näo, aga isekeskis nagunii räägivad taga.)*
10. *“Oleksin ma vaid... (ilusam, noorem, rikkam, haritum)”*

Pärast seda, kui negatiivse irratsionaalse mõtte korduvus on paljastatud, tuleb see kõrvaldada. Kognitiivravi (Ellise, Becki kontseptsioonid) soovitab sellistel puhkudel tunnistada endale kõigepealt üles need faktid, mis tõid järelduse esile, uurida, kas teised faktid ei vastandu sellele üldistusele, tõestada negatiivset laadi tõdemuse kohatult üldistav iseloom ning tõlkida absolu-tiseeriv väide ratsionaalseks, tõepäraseks. Näide.

- a. Negatiivne tõdemus: *“Keegi ei salli mind.”*
- b. Negatiivset tõdemust toetavad faktid. *Kolleeg B ei vasta-nud mu tervitusele, lähituttav A jättis mu palve täitmata,*



naaber ei vaevu minuga pikemalt rääkima, ülemus lasi koosolekul minu aadressil lendu kahemõttelise märkuse.

- c. Negatiivset tõdemust vaidlustavad faktid. Kolleegid L, N ja O tegid mulle hiljuti innustavaid komplimente, koolivend P kutsus oma sauna avapeole, enamik inimesi, keda nädala jooksul olen kohanud, näib tundvat siirast heameelt minuga kohutumisest, ülemus määras aasta lõpul mulle kopsaka jõulupreemia.
- d. Ratsionaalne põhijäreldus. Mõned inimesed on kasvatamatud, osa inimesi ei täida antud lubadusi, pahur naaber näib kohakaasluse alusel lisateenistust hankivat, ülemusel on kombeks aeg-ajalt näidata, kes on majas peremees.
- e. Korrigeeritud (negatiivne) mõte. "Võtan inimsuliete probleeme liiga tõsiselt."

Tihti peale, eriti depressioonide korral, ei tule negatiivsed mõtted teadvusse ükshaaval, vaid hulgakaupa.

### Juhtum

Mitu kuud kestvat depressiooni kurtev K kaebas psühholoogile, et pärast hea töökoha kaotamist ühes uurimisinstituudis on tal elus aina halvemini läinud. Võlakoorem kasvab järjest suuremaks, tülid abikaasaga sagenevad, alaealine poeg on hakanud öösiti kodust eemal viibima, automootor ütles äsja üles, suvilasse murti hiljaaegu sisse jne. K tunnistas, et tal ei ole enam jaksu võidelda päevas palju kordi pähe tulevate müremõtetega. Ehkki ta saab aru, kui tobe on oma valutavat haava näperdada, mõtleb ta ikka jälle sellest, kui ebaõiglaselt ta vallandati, millised ohud varitsevad öösiti väljas viibivat poega, kui vähe tal on võimalusi hakata edaspidi kõrget palka teenima jne.

J. Raiwater pakub oma paljudesse keeltesse tõlgitud menuraamatus "You re in Charge. A Guide to Becoming Your Own Therapist" hulga tehnikaid negatiivse mõttelaadi ületamiseks. Järgnevate võtete tervendava rakendamise eelduseks on, et neid appi võttev inimene tunnistaks endale masohhistliku mõtteviisi sekundaarset kasu. Mõlgutades haledaid mõtteid, vabaneb inimene vastutusest ise midagi enda heaks teha ning ta võib passiivseks jäädes aina uuesti siunata viletsaid olusid või

seda, kui kehva kaardi ta elumängus kunagi tõmbas.

**Pane negatiivsed mõtted nende pähe tulemise järjekorras paberile.**

Istu mugavalt laua taha, varusta end paberi ja pastakaga (või valmistu arvutil kirjutama), hinga sügavalt sisse-välja ning asu numereerides fikseerima kõiki pähe turgatavaid mõtteid. Kohe kui meeles mõlgub negatiivne mõte (nt "Olen IT alal erakordselt pika taibuga"), pane see paberile. Järgmine negatiivne mõte kirjuta eelmise alla. Kui mingi mõte kerkib varieeritud sõnastuses uuesti või vahest juba mitmendat korda esile, piirdu selle järjekorranumbri üles kirjutamisega (nt 8. jälle 4, 12. veel üks 4, 18. juba jälle 4).

**Asu poole tunni möödudes oma mõtteid üle vaatama.** Rainwater soovitab jaotada paberile pandud hinnangud, kurtmised jt negatiivsed mõtted neile iseloomulikesse klassidesse.

- a. Ärritavad aistingud ja tajud (nt "*Naabri koer haugub kime-da häälega*", "*Vöö pitsitab*").
- b. Endaga tõrelemine ("*Peaksid hoopis inglise keelt õppima*").
- c. Sünged ennustused ("*Türgi-reisil võib kõhutõppe jääda*").
- d. Hirmutundmine ("*Kardan, et mind ei viitsita isegi ära kuu-lata*").
- e. Niigi selge asja üle tarbetu arutlemine.
- f. Vabandavad ettekäänded ("*Täna on alles esmaspäev, küll ma jõuan aruandega homme tegelema hakata*").
- g. Kahtlused ja kõhklused ("*Ei tea, kas variant A on ikka parem kui B; või on B ikka A-st etem?*").
- h. "Klassikalised" negatiivsed mõtted, nagu enesesüüdistused, negatiivsed enesehinnangud, kahetsus jne.

Pärast seda, kui kõik mõtted on lahterdatud (aga vahest ka täiesti uus kategooria esile toodud), tuleb ratsionaalse eneseteraapia vaimus tunnistada endale nende mõtete irratsionaalset, segavat, tarbetut iseloomu. Kõige sagedamini korduvate mõtete neutraliseerimiseks võib kasutada eelpool kirjeldatud tehnikat.

## Sisekonflikti tundmaõppimine ja lahendamine

R. Assagioli (1994) rajatud psühhosüntees pakub positiivse mõtteviisi arendamiseks omaenda all- ehk teisikminadega vestlusse astumise meetodi. Negatiivsed teisikminad on psühholoogilised moodustised, mis neile selleks voli andmata laivad meie tervikisiksuse pärusmaal. Nende kõrval on ka meie isiksuse teisi pooluseid, omadusi ja unitaarseid jooni, mida võib põhiliselt kas siis positiivseiks või neutraalseiks allminadeks pidada. Üsna suur osa meie dialoogist iseendaga on kirjeldatav eri allminade vaidlusena. Meie Parem Mina soovitab tegelda õppimise ja eneseharimisega, Maiste Lõbude Kütt aga ilma pikemata hedonistlikele sihtidele pühenduda. Julge Jänes valmistub tegema (ikka jälle ebakindlat) uute käitumisviiside järeleproovimise katset, Tõre Vanem sunnib meid olema kombekas ja kõigile meelepärane, Romantik paneb ette alustada uut armuseiklust, Tööloom peab tähtsaks vaba aeg elus edasipürgimisele pühendada jne. Kuidas teisikminasid tundma õppida ja nende olemasolu arvestada? Raiwater soovitab järgmisi samme.

- a. Tee kindlaks oma põhilised vajadused ja soovid. Kas pead kõige tähtsamaks:
  - terveks saada,
  - iseseisvuda,
  - olla oma lastele hea vanem, teenida palju raha,
  - lõpetada edukalt õpingud,
  - teha kutsealal karjääri,
  - armastada ja olla armastatud,
  - loomingulist eneseteostamist.
- b. Vali sellest loendist endale tähtsaimad punktid.
- c. Joonista suurele paberilehele umbes 5-sentimeetrise diameetriga ring, millesse kirjuta sõna "Mina", selle ümber aga suurem, ca 20-sentimeetrise diameetriga ring.
- d. Asu nüüd suuremal ringil kaardistama oma põhilistele soovidele ja tungivatele vajadustele vastavaid teisik-

**minasid.** Selleks püüa leida põhilisi, soovidele kohaseid sümboleid (nt rikkus – auto, karjäär – trepp, armastus – süda jne). Kui sümbolid leitud, otsi oma teisikminadele sobivad nimed. See on üsna lõbus ja loominguline protsess. Eelpool toodutele lisaks võib teisikminade seltskonda kuuluda nt Kergeusklik, Kodutute Koerte Söber, Maiasmokk, Vintske Vend, Tigedik, Õnnekütt, Lohutamult Kurv, Pabistaja, Näägutav Kriitik, Memmepoeg, Eitamisinõunik, Edev Plika, Õnetu Armastaja, Usuvend jne.

- e. **Nüüd kriipsuta “Mina” läbi või värvi see viltpliiatsiga üle, võttes sellega tõeks, et abstraktset mina väljaspool selle teisikuid pole olemas.**
- f. **Anna nüüd oma teisikminadele sõna.** Las igaüks neist väljendab oma huve ja soove, ilma et sa kedagi ennatlikult katkestaksid. Võid nende soovid paari sõnaga teisikminade kõrvale paberile kirja panna.
- g. Kui kõik allminad on järjest sõna saanud, **palu neil osutada sellele isiksuse osale ehk teisikminale, kes neid oma taotlustes takistab ja kes toetab.**
- h. Edasi kujutle, **milline võiks olla arukas kompromiss eri allminade vahel.** Lähtu sellest, millised on sinu kõige suuremad väärtused ja tähtsamad sihid lähema viie aasta jooksul. Kompromissi otsides märkad kindlasti, et mõne allmina aplaid soove tuleks talitseda, kedagi allminadest julgustada jne.

Lõpuks mõtle läbi, mil kombel sa soovid leitud arukat kompromissi elus realiseerida, teisisõnu: **kuidas sa oma tegudega asud kedagi allminadest toetama ja võtad teised rangema kontrolli alla.**

## Suhtlemisvilumuste treening

Kontakti võtmist, võõraste kõnetamist, avalikku esinemist, arusaamatuste klaarimist jt suhtlemise probleemolukordi on soovitatav elu enda kujundatud olukordades läbi mängida. Suhtlemisõpikuis ja eneseabiraamatuis on jagatud üksikasjalikke nõuandeid selle kohta, kuidas ülaltoodud jt situatsioonides toimekalt ja kehtestavalt talitada. Nõustaja võiks neile raamatuile osutades toodud soovitused mõne sõnaga lahti seletada või neid kommenteerida, suunates kliendi tähelepanu oma toimetulekuressursi uurimisele. Ebakindel ja sotsiaalselt kohmakas inimene on tihti ahistatud kartusest suuremat suhtlemisvilumust nõudvates olukordades jänni jääda. Edu väljavaated paranevad sedamööda, kuidas vilumusi asutakse elementhaaval täiustama. Näiteks võib kontaktide ladusamaks loomiseks õppida sujuvalt vestlema mõnel levinud valveteemal.

### Sotsiaalse tundlikkuse arendamine

Suhtlemisalase tundlikkuse ja sotsiaalpsühholoogilise kompetentsuse arendamise parimaid mooduseid on gruppitreening. W Schutzi (1972) metoodika järgi eeldab sotsiaalse sensitivsuse arendamine teiste inimeste ees hirmu tundmisest jagusaamist (millega kaasneb suurenev sümpaatia- ja teise isikuga ühtekuuluvuse tunde tajumine) ning säärast eksperimenteerivat vaimu, mis aitab kaasinimestesse paremini sisse elades mõista nende tundeid, toimimisajendeid, kehakeelt ja suhtumiste nüansse, aga ka suhtlemisel tekkivate olukordade psühholoogilisi tagamaid. Suhtlemisalase tundlikkuse suurendamiseks, sotsiaalsete kogemuste rikastamiseks ning parema enesetunnetuse saavutamiseks võib kasutada igapäevases suhtlemises alatasa kujunevaid *õpetlikke olukordi*. Nõustaja võib selles asjas anda kohaseid vaatlusjuhiseid ja koduülesandeid. Näiteks edendab sotsiaalse tundlikkuse suurenemist see, kui mingi aja, näiteks ühe päeva või nädala jooksul, asutakse jälgima kellegi valitud inimese tundeelu, eneseväljendust, kehakeelt, suhtlemisrituaale, keele kujundlikkust, tundmuste muutusi, probleemolukordade lahendamise viisi jne.

## Rollide vahetamine

Suhtlemisvilumused põhinevad paljuski paindlikul ümberkehastumisvõimel. Ph. Zimbardo toonitab sellega seoses argisuhtlemisel erinevate rollide mängimise oskust. Näiteks võib vanem teismelist kohelda nii hea onu, range isa (ema), mõistva semu kui ka korraalvuri positsioonilt. Laiem varu käitumismalle kulub marjaks ära suhtlemise probleemolukordades, eriti neljal juhtumil:

- suhetes vastassugupoolega,
- võimuvahekordades,
- arusaamatuse klaarimisel,
- kritiseerimisel ja kriitikale vastamisel.

Uusi toimimisviise aitab avastada see, kui esialgu mõtestatakse lahti (verbaliseeritaks) endale tavaline, harjumuspärane tüüpolukorras toimimise viis, seejärel mõeldakse sellele mingis mõttes vastandlik käitumisvariant, edasi püütakse nende kahe toimimisviisi vahel leida endale jõukohane üleminekuvorm. Arvesse tulevaid käitumismalle aitab avastada tuttavate või näiteks ka filmi- või raamatukangelaste käitumise meenutamine vastavates olukordades. Nõustajal tasuks pakutavad alternatiivid esitada pigem täiendava võimaluse kui nõudena, nii, nagu tuleneksid need kliendi enda arutlusest või tema kirjeldatud olukorra sisemisest loogikast. Kodutöö andmisel palutakse kliendil katsetada uute suhtlemisviisidega, et nende rakendamise tulemused hiljem koos läbi arutada.

Uute tegutsemismallidega eksperimenteerijaid võivad loota edu seda enam, mida sihikindlamalt nad uue lähenemise tarbeks sobiva psühholoogilise pinna (nt partneri häälestamise) ette valmistavad. Käitumismalli põhiskeemi (nt püüdu olla aktiivsem, kehtestavam, paindlikum, naljatlevam...) tuleks toetada intonatsiooni ja žestide ning keeleliste vahenditega (nt kõrg- või alamstiili, slängi või teaduslike formulatsioonide sobiva valikuga).

## Ei ütlemine

Suhtlemisraskustega inimesed väljendavad oma mitte-nõustumist, keeldumist, eriarvamusel olekut kas liiga jäigalt, paindumatult või napib neil meelekindlust keelduda, ehkki nad sooviksid seda. Mõnel praktilise psühholoogia kursusel õpetatakse kehtestava käitumise raames mitmel viisil – kategeooriliselt, poollubavalt, kahetsevalt, pehmelt, lohutavalt, asjaliktõsiselt, tõrelevalt, väljakutsuvalt, kelmikalt jne – EI ütleva. Koosolekuil, läbirääkimistel, võõras kultuurikeskkonnas suheldes tuleks oma EI öelda võimalikult viisipäraselt, kooskõlas heade kommetega. Ei-ga eksperimenteerimisel võib lähtuda läbirääkimistel tuntud *mini-maksi võttest*. Alustada sellega, et öeldakse oma EI võimalikult pehmelt, kahetsevalt, peaaegu valmis see ka JAA-ks muuta. Selle vastandäärmus on kõigutamatult kindel, järsk, vähimagi taganemisvaruta EI. Nende kahe kujuteldava positsiooni vahele võiks oma suva järgi lisada leebust või karmust, mõistvust või laitvat hinnangulisust. Ei-treenimist võib vabalt teha nõustamisruumiski, rollimängu vormis.

## Palve esitamine

Soovi, palve, nõude esitamine asetab enesekehtestamise oskuse samuti omal kombel proovile. Selleks et oma ettepanekule võimalikult soodsat vastukaja saada, tuleks palve esitada sõbralikult ja soojalt, sealsamas siiski kindlameelselt ja energiliselt. Luniv, hädaldav või liiga tungiv toon asetab palve saaja sündpositsioonile, kujutab teda keeldumisel kalgi, süd ametu inimesena. Palve esitamise vilumust mõõdab kaudselt seegi, kui meelsasti seda asutakse täitma. Nagu mis tahes teise sotsiaalse vilumuse treenimisel tuleks ka palve esitamist treenida selle suhtlussihi saavutamist hõlbustavates olukordades, siirdudes kord-korralt raskemasse juhtumisse. Näiteks võib pereliikmetelt või kolleegidelt teatud teenet paluda esialgu siis, kui nad on lahked ja heatujulised, julgedes edaspidi neilt abi paluda ka siis, kui nad on reserveeritud või tõredad.

## Viha vallandamine

Bioenergeetika esindajad (A. Lowen, 1995, jt) soovivad si-sepingete leevendamiseks mitmesuguseid füüsilise väljaelamise võtteid. Näiteks lastakse endas allasurutud viha ja vimma kandval isikul võtta klopper ja klohmid sellega mõni minut madratsit. Tõrjutud agressiivsust aitab veel tegusamalt vabastada see, kui klopperiga pekstes valjusti hüüda (karjuda). Rae-vu ja kibestumist aitavad vallandada laused "Olen vihane! Olen väga vihane!" Kirjeldatud võtet rakendades pole õige kujustada oma raevu objektiks nt tuttavat või ülemust, ka hiljem pole tar-vis mõlgutada mõtteid meelepaha põhjustanud inimesele kät-temaksust. Väljaelamist pole vaja tõlgendada süüdi oleva isiku sümboolse karistamisena. Selle võtte kasutamiseks pole tarvilik lasta endas viha koguda. Ilma vahetu hetkeajendita, suvalisel ajal endale "OLEN VÄGA VIHANE" hüüdes hakkab äge reakt-sioon iseendale peatselt koomiline tunduma. Igatahes vabastab see võte paljudel puhkudel klopperiga rassija psüühilisest pin-geest.

## Halbadest harjumustest võõrutamine

Harjumuste ümberkujundamine paneb tõsiselt proovile sellealase katse ettevõtja enesedistsipliini võime. Lohutada võiks teadmine, et halva harjumuse võitmisel saadakse kaubale peale ka tugevnev tahtejõud.

Ümberõppimisel tasuks arvestada järgmisi soovitusi.

**Määratle selgelt soovitatav eesmärk**, nt võtta kaalust maha 10 kg.

**Fikseeri lähteseisund**, nt see, et kaalud 90 kg.

**Vali edu kindlustamiseks ergutusvahend**. Näiteks võid lubada endale 5 kg allavõtmisel turismireisi lõunamaale.

**Määratle etapieesmärk**, nt võtta iga nädalaga maha vee-rand kilo.

**Hinda ka väikseid saavutusi**. Näiteks võid end mõttes tunnustada selle eest, kui loobusid kalkunipraest või tordilõi-gust.



## Enesekontrolli ja -arendamise tabeli kasutamine

D. Carlsoni (1990) järgi kasutas Ameerika riigimees B. Franklin enesearendamiseks erilist tabelit, mille alusel ta pani endale nädalapäevade kaupa hinde selle kohta, mil määral tal läks korda soovitud omadusi arendada. Selle raamatu autorilgi on niisuguse skeemi kasutamisega julgustavaid kogemusi. Enesjälgimine mitte üksnes ei sunni end oma nõrgemate külgede arendamiseks käsile võtma, vaid annab põhjuse ka end sügavamini analüüsivalt järele mõelda, miks ühe või teise omaduse arendamine mõnikord ei taha sujuda. Järgnev tabel pakub selleks eeskuju.

Skaala: minimaalne hinne 1 2 3 4 5 maksimaalne hinne  
esm tei kol nel ree lau püh

---

a. omadused

rõõmsus  
mõnus  
kindlameelsus  
kriitilisus  
algatusvõime  
heasoovlikkus

---

b. tegevused

ameti põhirolli täitmine  
ametikoha rutiintööd  
kodused talitused  
kehakultuur v sport  
enesetäiendamine  
sisukad vestlused  
mõnusalt puhkamine

---

Märkus. Mõnusalt puhkamine on nt töönarkomaanile, aga ka depressiooni ja apaatia küüsis olijale üpris raske katsumus.

## Meeldetuletuskaartide (sententside) kasutamine

Enese suunamiseks, julgustamiseks või õpetamiseks sobib kasutada vanasõnu ja kõnekäände, suurmeeste mõtteid, deviise ja aforisme. Kaardile kirjutatud suunissõnu võib taskus hoida või adresseerida need endale sobivale kalendripäevale tulevikku. Näiteks võib oluliste läbirääkimiste päeva lahtrisse kirjutada paar asjakohast meeldetuletust. Nähes ette ärevust või meeleepah põhjustavat olukorda, võib selleks valmistudes taskusse panna kaardi lausega "OLEN KINDEL JA RAHULIK"

Mingi hämmastava (ja kogemust avardava!) juhtumi vastukajaks võiks saada ka seda lahti mõtestava rahvatarkuse või vanasõna meenutamine, samuti sobiva üldistuse või paradoksi – nt tavatõde kummutava lause – kohapeal väljamõtlemine. Näiteid:

KUI MEREL HÄDA KÄES, ON MAAL AITAJAID PALJU!

TEE TEISELE HEAD, SAAD VASTU PEAD!

SIIRUS ON ALATI POOS! (O. Wilde)

ABI EI HÜÜA TULLES (järelikut võib peagi kohal olla!)

KUS ON, SINNA TULEB JUURDE, KUS POLE, SEALT VÕETAKSE ÄRA!

## Fenomeni sageduse, intensiivsuse, kestuse uuring

Kohanemisvõimet tõstab see, kui oma käitumist ja meeleolu vaheldumist jälgides avastatakse konkreetseid enesearenduse suundi. Psühhotreeningule tuleb kasuks selgus ja lihtsus. Kui ebasoovitavatele harjumustele jt negatiivsetele asjadele anda mingil kohasel mõõtkaval täpne hinnang, saab enesearendamise siht märksa konkreetsema sisu. Näiteks võib mõõta minutites ajakulu, mis läheb hommikul ärgates unelemisele, või seda, kui kaua keerlevad peas negatiivsed mõtted ja kujutluspildid, enne kui neist suudetakse distantseeruda, või mitu minutit kulub seesmisele võitlusele, enne kui suudetakse vastu võtta enesedistsipliini oluline otsus.

Samal kombel võidakse fikseerida, mitu korda päevas enese-

jälgijat tabavad enesehaletsuse hood või neimamõtted.

Juhtumite intensiivsuse hindamine on mõistagi palju subjektiivsem ja tõsiste sümptomite – nt paanikahäired – korral ebasoovitav. On ju selge, et oma sümptomi väga tõsiseks või ohtlikuks hindamine võib kliendi olukorda veelgi võimendada.

Ilmingu vältuse – nt afektiivsest seisundist maharahunemiseks ja hingeldushoo vaibumiseks kuluva aja – hinnang on selle intensiivsuse otsustamisest ohutum ja samas üsnagi informatiivne näit.

### **Vaatlusskeemi kasutamine**

Kõige kiiremini saab vaatlusjuhis selgeks, kui see lihtsa näite abil lahti seletada. Enesevaatleja peaks tegema ülestähendused võimaluse korral kohe pärast sündmuse (käitumise, mõtte, tunde) esinemist. Päeva lõpus tehtavad märkmed on enamikul juhtudel ebatäpsed või lausa moonutatavad. Näiteks on masenduses viibival või madala enesehinnanguga inimesel õhtul üsna raske meenutada möödunud päeval aset leidnud kõrgenenud meeleolu juhtumeid.

### **Emotsionaalse seisundi enesehinnang**

on väliselt nähtavate ilmingute fikseerimisest subjektiivsem ning seega vähem usaldusväärne. Mõned terapeutid ja nõustajad lasevad enesevaatlejal fikseerida oma meeleolu mingil kindlal ajahetkel, nt keskpäeval, kasutades selleks mitmesuguseid skaalasid (suurepärase, hea, keskmine, rahuldav, niru, halb, väga halb).

Meeleolu kõikumist, aga ka seda põhjustavaid asjaolusid võib fikseerida värvisümboolika abil. Näiteks võib võtta endale orientiiriks järgmised sümbolid.

**Oranž** – reibas, optimistlik, energiline enesetunne.

**Kollane** – õdus ja pisut lodev (kamina paistel mõnuleva kassi) meeleolu.

**Tumepunane** – energiline, ent ärritatud emotsionaalne seisund.

**Roheline** – tasakaalukas, rahulik meeleolu.

**Sinine** – tõsine, tööine, keskendunud meeleolu.

**Roosa** – uudistav, ootvelolev, pinev meeleolu.

**Pruun** – pahur, tujutu meeleolu.

**Kirju** – ärev, rahutu meeleolu.

**Violetne** – tugev stress, saabuv kurnatus.

**Hall** – tüdimustunne, vihmase ilma meeleolu.

**Must** – depressioon.

Jättes need sümbolid endale meelde, võib endalt mingil päeva osal küsida, millist värvi meeleolu on hetkel valitsev. Päeva valitseva meeleolu kohta võib ka kalendermärkmikusse sissekandeid teha, mõeldes nädala lõpul järele, mis ühel või teisel juhul meeleolu kahjustas või seda üleval aitas hoida. Värvisümboolikat võib kasutada ka meeleolu teadlikuks kujundamiseks. Näiteks kui pikka aega valitseb must masendusmeeleolu, võib katsetada oranži, roheline, kollase või sinise värvi visualiseerimisega.

## Meeleolu kujundavate tegurite arvestamine

Stressitaseme reguleerimiseks on õpetlik teada oma meeleolu kujundavaid tegureid. M. Cardwell (1999, lk 229–230) esitab 20 levinud põhjust, mis kujundavad keskealiste inimeste meeleolu.

### Kümme meeleolu langust põhjustavat asjaolu

1. Mure oma kehakaalu pärast.
2. Pereliikme(te) tervislik seisund.
3. Esmatarbekaupade hindade tõus.
4. Perekonna elatamine.
5. Tülikate pisimurede ohtrus.
6. Asjade kaotamine.
7. Kulutused väljaspool kodu (autoremont jne).
8. Raha hoidmise ja investeerimise probleemid.
9. Kuritegevus.
10. Enda välimus.

### Kümme meeleolu tõusu põhjust

1. Head suhted abikaasa või armastatud inimesega.
2. Head suhted sõpradega.
3. Oma töödega edukas hakkamasaamine.
4. Tunne, et ollakse hea tervisega.
5. Piisaval hulgal uneaega.
6. Perekondlikud lõunad väljaspool kodu.

- 7 Oma kohustuste täitmine.
8. Sõpradel külas käimine, kirjavahetus ja telefonikõned nendega.
9. Perekonna seltsis veedetav aeg.
10. Rahulolu kodusest majapidamisest.

Pole raske märgata, et selles loendis kumab vastu ameeriklaste tuntud *family*-kultus. Meil Eestis kujuneks sellelaadne loend üksjagu teiseks. Arvatavasti nihkuks meeleolu tõstvate tegurite reas ettepoole hedonistlik vaba aja veetmine, meeleolu rikkuvaist tegureist on aga kümneil tuhandeil kaasmaalastel esikohal kroonilised rahamured.

## Päevikupidamine

Päevik on toeks hingelise kriisi korral, aidates siis tasakaalu saavutada. Päevikusse kirjutatud mõtted aitavad iseennast paremini mõista ja on praktiliseks abiks eluliste valikute tegemise olukorras. Mõned iseloomulikud probleemjuhtumid:

- nõutustunne olukorra keerukuse tõttu,
- solvumine, pettumine kaasinimestes,
- tühimustunne inimeste tühisusest või maailma kalkusest (kainusest, labasusest),
- vihameel, pinge, masendus,
- püüd välja juurida halb harjumus või kasvatada endas soovitud omadust, käitumisviisi, salatud probleemi (motiivi, kompleksi) teadvustamise tarve.

Lisagem mõned soovitused päevikupidamiseks.

- Näe päevikus ennekõike enese parema tundmaõppimise vahendit, mitte kompensatoorset viisi elada paberil välja elus saavutamatu.
- Usalda oma mõtted päevikule siis, kui püüad endas selgusele jõuda, mõnd probleemipundart lahti harutada, halvast harjumusest vabaneda, elu mõtte üle mõlgutada jne.
- Lappa aeg-ajalt oma varasemal aegadel tehtud märkmeid, et avastada probleemide korduvust, oma kunagist naiiv-

sust, elu keerukais olukordades toimetuleku strateegiaid jm.

- Kujunda päevikust endale õppevahend tuleviku probleemide tarmukaks lahendamiseks.

Täiendavaks lugemiseks: A. Kidron. "Oska olla enda psühholoog", lk 100–105.

## Kujutluspiltide loomine

Minevikus meeldivalt kogetu elavalt kujutlemine, otsekui oleks see oleviku reaalsus, aitab vabaneda muremõtetest ja apaatias. Samal viisil võib kujutleda end lühikeseks ajahetkeks suvisele niidule, supelrandale, Brasiilia karnevalile, meeleolukale klassi kokkutulekule, Bali saarele või kuhu tahes. Ereda kujutluse tekkeks tuleks istudes sisse võtta mugav asend ja kujutada ette enese viibimist soovitud kohas, ajahetkes. Seejärel tuleks endale sisendada, et meelepilt on ehe psühholoogiline reaalsus ja meeldiva olukorra õhustik, tunded ja energia kanduvad just siinsamas sinusse üle. Visualiseerimisel tuleks vältida libisemist soovkujutlustesse, kasutades meeles loodud kujutlusi vaid lõõgastuse saavutamise või emotsionaalse toniseerimise abivahendina.

## STOPP-tehnika

Muremõtete heietamisel, samuti ebasoovitava sammu astumise eel tuleks öelda endale otsusekindla häälega STOPP! (SEIS!). Soovimatut impulssi tõkestava käsundi mõjujõu suurendamiseks võiks kujutleda enda ees punast foorituld, politseiniku peatavat märguannet, ületamatut müüri vm. Kui see võte õnnestub, tuleks saabuvas sagivate mõtete kõrvaldamise seisundis väärtustada loometööks hinnalist seisundit.

## Enesevaatlus

Enesevaatluses on kaks etappi. Esiteks tuleb inimesel *märgata*, et mingi sündmus või käitumisviis leidis aset, et temas tõrkas mingi mõte ("Olen äpu!") või tundereaktsioon (uudishimu, hea tuju, tige-

dus) või et ta reageeris mingile iseloomulikule välisele stiimulile – nt vanema või abikaasa etteheitele – eriomasel viisil. Teiseks tuleb tal see juhtum *üles tähendada* (kirja panna). Soovitades kliendil oma mõtteid, tundeid või toiminguid registreerida, tuleb nad orienteerida *olulisima* kirjapanekule, ilma et klienti koormataks (nagu teadusuuringuis) kõigi selle valdkonna faktidega või teisejärguliste asjade jälgimisega. Sellele vastavalt pole mõtet fikseerida iga oma tunde seisundit või meeleolu muutumise hetke, eneseületamise korda või endale lubatust taganemise juhtumit, piirdudes üksnes intensiivsema ja tähtsama kirja panemisega. Kliendile tuleb rõhutada, et tema enesevaatluse tulemused arutatakse nõustajaga koos läbi – edaspidisel konsulteerimisel keskendutakse paljuskki vaatlustega kogutud materjalile. Meetod toimib palju tõhusamalt, kui klient ei tegutse laisa koolipoisi viisil, esitades nõustajale mingi kiiruga konstrueeritud andmestiku, vaid katsetab siiralt teha *järgepidevaid* ja *täpseid* enesevaatlusi.

## **Sihtide seadmine**

Väga raske on hinnata enesekindluse määra, küll aga võib fikseerida sisekõhkluste tekke või ebakindluse tundmise hetki. Samal kombel on keerukas ilme või sõnade alusel hinnata teise inimese suhtumist või meeleolu, küll aga saab fikseerida tema emotsiooni kandva käitumisviisi (naaber karjus minu peale, abikaasa tegi pahase näo, õpilane paugutas ust, müüja naeratas abivalmilt...) iseloomulikus olukorras.

### **Enese premeerimine meeldivaga**

Meelepärase, näiteks maiustuse, kinnomineku, ehte või raamatu ostu, välismaareisi jne lubamise võib panna sõltuvusse enesekasvatuse seatud sihi saavutamisega. Sel kombel rakedab klient soovitud käitumise positiivset kinnistamist. Harjutades end ihaldatud saama “mitte enne kui...”, arendame tahtejõudu ja õpime talitsema oma tühiseid või kohatuid soove.

## **Ebasoovitava vältimine**

Selle võtte võib lahti seletada ühe lausega: kui soovid kaalust alla võtta, ära osta vahukoorekooke. Ära anna mudilasele habenuga. Ära näita härjale punast rätikut. Ära pahanda paa-dunud ateisti jumalasõnaga. Jne. Kiusatusest jagusaamise parimaks mooduseks on ebasoovitava saavutamine endale võimalikult tülikaks teha. Kui püüad telemaaniast lahti saada, kingi oma teler hoolekandetasutusse. Nõustaja võiks juhtumi analoogiaid meenutades pakkuda mingist kiusatusest vabaneda soovivale kliendile oma soovitusi. Lisagem siin veel kord, et heade soovitude realiseerimise tähtsaim eeldus on nõuannete saaja siiras soov end muuta.

## **Soovimise asendamine tahtmisega**

Tahtejõu nõrkus avaldub sageli selles, et endale vajalikust mõeldakse unelevate soovkujutluste keeles. Soovide täitumisega kaasnev eelnauding kipub üldjuhul nõrgestama oma plaanide elluviimiseks tarvilikku kindlameelsust. Otsusekindluse arendamiseks tuleks midagi soovides endamisi lausuda kindlameelselt "MA TAHAN", toetudes kujutlusele sellest, kuidas midagi ellu viiakse, teoks tehakse, oma tahe realiseeritakse.

## **Aja ohjamine**

Aja otstarbeka kasutamise käsiraamatuis on hulk rakenduslikke soovitusi, mida sobib tutvustada iseendaga toimetuleku raskuste tõttu nõustaja jutule tulnud inimestele. Järgnevad samud võiksid olla orientiiriks kaootiliselt hajuva isiku tegevuste korrastamisele.

- a. Sea endale pühapäeva õhtul või esmaspäeva hommikul algava nädala kesksed eesmärgid.
- b. Nädala eesmärkidest lähtudes võta endale igaks päevaks 4–5 kesket ülesannet, mõeldes läbi, millise konkreetse tulemuse soovid nendega saavutada.
- c. Kui mitmesuguseid ülesandeid ja kohustusi on ülemäärasel hulgal, jaota need kolme järku: esmajärgulised, vähem



tähtsad, suhteliselt tähtsusetud.

- d. Vali nädalas või päevas täitmiseks esmatähtsad ülesanded.
- e. Kaalu, kas mõnd tähtsusetut ülesannet ei anna kõrvale jätta.
- f. Otsusta oma ülesannete täitmise järjestus. Kui kõige vastumeelsem juba hommikutundidel ära teha, ei mõlgu see kogu päev meeles. Teisest küljest võiks meelepäraseid ja vähem meelepäraseid tegevusi teha vahelduvalt.
- g. Ära pendelda ühelt ülesandelt tüdinult kohe järgmise juurde. Mõttekam on väsimus- või tüdimusminutelt võtta endale puhkepause.
- h. Harjuta endale komme kontrollida vahetult pärast kesk-päeva ülesannetega toimetulekut ning teha päevakavas tarbe korral korrektiive.
- i. Väldi päevakavva võetud asjade korduvaid edasilükkamisi.
- j. Kui oled päevakava põhiosas hästi täitnud, autasusta end õhtul millegi meeldivaga.

## Õpetades õppimine

Nagu selles raamatus mitmel pool öeldud, lisandub endaga parema toimetuleku ressursss elus tarviliku juurdeõppe teel. (Uute hoiakute ja harjumuste kujundamisel tuleb kasuks ka soovitamatus "lahtiõppimine".) Üheks mugavamaks õpimooduseks on äsja omandatu viivitamatu tutvustamine ja selgeks-tegemine teistele. Nõustamisprotsessis on suur hulk eneseabi võtteid – nt lõõgastustehnikad, automaatmõtete paljastamise ja kõrvaldamise põhimõtted –, mida klient võiks soovitada kellelegi oma lähikondlastest. Konsultandil tasuks selle õpiviisi katsetamiseks paluda kliendil järele mõelda, kas tal on antud asjast huvitatud tuttavaid, ning mõelda siis läbi, mis olukorras kedagi välja õpetada. Eneseabirühmades – nt kriisiabi gruppides, AA (anonüümsete alkohoolikute) rühmades – pole väljaõppe objekte tarvis kaugelt otsida.

## Kohanemistreening

Nn kohanemistreeningul õpetatakse häirivate mõtetega rahulikult kohanema, ilma et midagi erist ette võetaks. Näiteks võib terapeut lasta patsiendil ühe minuti jooksul kümme korda lausuda end häirivat mõtet või kirjutada see mõte mitu korda järjest üles või lasta patsiendil kuulata enda häälega loetud mõtte ringlindistust. Sääraseid harjutusi tuleks jätkata seni, kuni ärevus on tinglikul kümne palli skaalal taandunud 50 protsendini harjutusseansi haripunktist.

Sundmõtete jabura liialduse võib seada koomilisse valgusse. Sööklais seenemürgitust kartev inimene võib kujutleda, kuidas paprikalible ollus tema kastmes on hiiglasuur punane kärbseseen.

Sundmõtteid võib välja juurida ka NLP tehnikaga. Näiteks võib kõrvaldamist soovitava mõtte kirjutada üles naljakas või kahvatus kirjas või üha väiksemaks muutuvate tähtedega loetamatuks kirbukirjaks kahaneval kujul.

Alati tuleb enne majast väljumist kõik veekraanid üle vaadata.

Musta kassi tee peal nähes tuleb alati teelt tagasi keerata.

## Mallõppe tehnikad

**Enesejuhendamine** (*self-instruction*) põhimõte (A. Bandura, 1969) seisneb selles, et klient asub mingis talle olulises küsimuses (nt ärevusest jagusaamine) ise enda nõustajaks, õpetajaks. Selle võtte lihtsaks näiteks on olukorrad, kus me end sisimas suuname ("Ole julge! Ära võta seda tõsiselt! Saad hakkama!"). Enesejuhendamiselt tuleb olla leebelt nõudlik, sisendav ja võimalust mööda humoorikas. Psühhosünteesi termineis käib enesejuhendamine sageli nõnda, et üks meie arvukaist allminadest (Tarmukas, Kavalpea, Ettenägelik jne) asub sisekõnes oma isiksuse teisi osiseid suunama ja kontrollima.

**Enesejuhenduslik treening** (*self-instructional training*). Käitumise muutuse põhjustab inimese endale antud juhiste muutmine (nt võib häirivatest mõtetest suunduda sisemist harmooniat taastava sisekõne poole). Enesejuhendamine kuju-

tab olukorda, kus inimene asub sihikindlalt end elus olulisel alal – nt enesekehtestamise võtete omandamisel – ette valmistama.

**Eneseefektiivsuse (*self-efficacy*) suurendamise võte.** Uue käitumisviisi omandamine läheb seda kergemini, mida enam subjekt tajub oma võimet käitumist muuta. Niisiis tuleks seda laadi julgustavaid tähelepanekuid vääriliselt hinnata.

**Jälgimisõpe (*observational learning*).** Selle õppeviisi rakendamiseks tuleb algul lihtsalt jälgida kellegi (edukat) käitumist ning seejärel seda ise katsetada (see pole isegi tingimata nõutav).

### **Mallõppe eeldused**

Inimesed on juba aastatuhandeid eluks vajaliku omandanud teiste käitumist jäljendades ehk mallõppe kaudu. Mitmeid eelpool kirjeldatud õpivõtteid võib samuti iseloomustada mallõppe (eeskuju, mudeli, toimimismalli, soovitava standardi, käitumismustri kaudu toimuva õppimise) eri vormidena. Me võtame endale teadvustamata oma käitumisse üle meeldivaid maneere, tõhusaid väitlemisviise, koguni üksikuid žeste, käibesõnu jne. Jäljendatavaks eeskujuks saavad asjalikud kolleegid, mõnused tuttavad, avaliku elu tegelased, aga ka filmitähed või isegi raamatukangelased. Samas ei ajenda kaugeltki iga inimene oma käitumisviisi jäljendama. Järgnevalt on üles loetud hulk asjaolusid, millest oleneb teise inimese käitumisviisi eeskujuks (jäljendatavaks malliks) võtmine.

**1. Vaatluseluse käitumine on efektiivne** ja töötab selle ülevõtmisel edu. Edu võib seisneda mitmes asjas: selles, et inimesel on teistele intensiivne mõju, et teda kuulatakse, temaga nõustutakse, et tema arvamus pääseb mõjule; ent eduks võivad olla ka lahe suhtlemine, puhkeva tüli osav ärahoidmine jne.

**2. Käitumisviis on meeldiv.** Ilu öeldakse olevat vaataja silmades. Meeldida võib nii vaba ja vahetu olek, flirtimisoskus kui ka kõigutamatu meelekindlus.

**3. Käitumisviis on jõukohane,** see vastab selle ülevõtja välimusele, kehaehitusele, võimetele. Näiteks võib kellegi üli-

malt artistliku isiku käitumine paista efektne ja meeldiv, ent tuima ja kuiva suhtlusviisiga inimesel on artistlikku tüüpi ilmselt raske jäljendada.

**4. Käitumine tundub omasena.** Eeskujuks võetava isiku käitumine ei tohiks olla selle ülevõtjale harjumuspärasest toimimisviisist liiga erinev. Näiteks on vaikel lepliku loomuga inimesel üsna raske (ja mõttetu) jäljendada lärmakat konfliktset tüüpi.

**5. Käitumisviis on sotsiaalses keskkonnas prestiižne.**

**6. Käitumismall peab tähelepanu paeluma,** selles peab olema nähtavaid, kujundlikult tunnetatavaid elemente.

**7. Käitumisviisis on midagi motoorselt jäljendatavat,** nt ruumis liikumist või žeste vm.

Lisagem lõpuks, et mingi malli ülevõtjal peaks olema oma eeskujuga samalaadne või ligilähedane motivatsioon. Tegelikult me tunneme ja teame (ning võiksime jäljendada) palju enam käitumisviise, kui me tegelikult kasutame. Kui me näiteks kino või teleri abil oleme otse motoorse valmisoleku tasemel omandanud mõned agressiivse käitumise mallid, ei tähenda see veel kaugeltki, et me neid elus realiseerima asuksime.

## **Automaatmõtete paljastamine ja kõrvaldamine**

Järgnevas osas võtame negatiivsete mõtete kõrvaldamise küsimuse veel kord, aga pisut teise nurga alt vaatluse alla.

Stress, meeleolu langus, masendus ja madal enesehinnang on enamasti saadetud negatiivsetest automaatmõtetest. Sageli on need muutunud sedavõrd sisseharjunuks, et nad ei tõmbagi enam endale tähelepanu, neid võetakse vaat et endastmõistetavalt. Ärevust lisavad ka mitmesugused negatiivsed pildid, mille kõrvaldamine on seda raskem, et need püsivad teadvuses väga lühikest aega (kuni ühe sekundi).

Negatiivse mõtteviisi iseloomulikuks väljenduseks on oma sisemisi ressursse diskrediteerivad tõdemused ("Ma ei tule sellega toime. Mul ei jätku visadust. Ma pole andekas."). Pahatihti nähakse mustades toonides ka väliskeskkonna võimalusi ja väl-

javaateid ("Teised ei hooli minust. Asi ei õnnestu. Keegi ei tule mulle appi."). Eneseabi saab sellest, kui oma pessimistlikud enesehinnangud, sünged prognoosid, lohutud järeldused, eneseusku röövivad tõlgendused nende tekkehetkel paljastada, võttes mainitud kognitiivseid moodustisi mitte elu tõelisuse usaldusväärsete peegelduste, vaid rutakate või tegelikkust lausa vassivate väärjäreldustena.

Negatiivsete automaatmõtete avastamiseks ja vaidlustamiseks kasutatakse selleks sobivaid küsimusi. Järgnevate negatiivsete automaatmõtete uurimisel ja läbikatsumisel iseendale esitatavate küsimuste koostamisel on järgitud D. M. Clarki ("Psühhiaatriliste probleemide kognitiivne käitumisravi", lk 93–101) eeskjuu.

1. Mis üldse tõendab selle mõtte õigsust?
2. Kas olukorda ei võiks ka kuidagi teisiti vaadata?
3. Kas olukorrale ei leidu alternatiivseid seletusi?
4. Mida arvaks sellest olukorrast keegi teine?
5. Ons asi ülepea nõnda tähtis, vahest teen jälle sääsest elevandi?
6. Võib-olla hindan üle oma vajadust ja võimalust toimuvat kontrollida?

### Juhtum

Külalisi võõrustav naine peaks arvestama, et tema enda osakaal õhtu õnnestumiseks on vahest vaid neljandik teiste tegurite hulgas. Arvesse tuleb see, kui hästi kutsutavad omavahel klapiavad, milline on võõrustatavate seltskondliku käitumise oskus, kas osavõtjail on üldist huvi pakkuva vestluse jaoks kattuvaid huve, mil määral kohaletulnuile meeldib pakutav söök ja jook jne.

7. No ja mis siis, kui midagi juhtus või juhtub? Laiemas plaanis ei tähenda see ilmselt suurt midagi.
8. Kuidas mõtleksin sellele loole ühe kuu või kahe aasta pärast? Lugu ei vääri ilmselt üldse mingit meenutamist.
9. Kui tõenäoline üldse on, et midagi juhtub?
10. Kust ma üldse võtan, et keegi mind ei mõista? Minuga ei arvesta? Mulle ei tulda appi?
11. Kas ma pole enda vastu liiga karm?

12. *Miks ei võiks toimunud võtta lihtsalt ühe juhusliku episoodi või õpetliku kogemusena?*

Nõustamise ajal aitab konsultant kliendil avastada auto-  
maatmõtete tekke juhtumid ja leida nende vasturohuks ratsio-  
naalseid tõdemusi. Kohtumiste vaheajal rakendab klient seansi  
jooksul omandatud vaidlustamisoskusi praktikas.

## **Sundmõtete katkestamine**

Sundmõtted on soovimatud ning pealetükkivad mõtted, vaimusilmas nähtud pildid (kujutlused) ja tegevusimpulsid. Mingis osas on need enamikule inimestele omased. Näiteks tõrjuvad paljud inimesed kõrge torni otsas viibides endast sealt allahüppamise mõtet. P. M. Salkovskis ja J. Kirk ("Psühhiaatri-  
liste probleemide kognitiivne käitumisravi", lk 157) esitavad sundmõtete näidetena paradoksaalsed juhtumid, kus vaimulik haub jumalateotuse plaane, rahupooldaja unistab vägivallate-  
gudest ja armastav ema leiab end mõtlemas lapse tahtlikust vi-  
gastamisest. Sundmõtete häirivus seisneb selles, et neid on pel-  
galt tahtega raske eemale peletada. Veel hullem. Tahteponnis-  
tus teeb vahel mõtte veel tüütavamaks. Katsu näiteks üks minut  
mitte mõelda vikerkaarele. Oleme seda kogenud kinos mõnd  
jäledat stseeni vaadeldes. Püüe jõe pilt teadvusest eemaldada  
ei anna pahatihti tulemust. Meie kramplik katse mitte kujutleda  
või meenutada just äratabki kujutluspile.

Sundmõtteid kutsub esile nn *käivitavate ärritajate* tähelepa-  
nemine. Sundmõtte tekkele järgnevad ebamugavus ja ärevus-  
tunne ning soov see kujutlus või arusaam (omandatud rituaali-  
dega) neutraliseerida. (Sundmõtisklused võivad põhimõtteliselt  
aset leida ka ilma nendega kaasnevate sundrituaalideta.) Seda  
laadi ärevussündroomi all kannatanuil kujuneb tihti välja nn  
*vältimiskäitumine*. Näiteks kartis üks vanainimene, et tema ar-  
mastatud pereliikmed võivad päeva jooksul liiklusõnnetusse  
sattuda. Selle ohu vältimiseks tegi ta koduseid hommikul trepil  
saates neile alati järele ristimärgi. Hirmust vähki haigestuda  
vältis keegi keskealine tallinlane alati tomati söömist. Väga le-

vinud sundkäitumise liigiks on saastumisohtu neutraliseeriv kätepesemine ja nn koristussundus. Kontrollimissundusega isiku levinud mureks on lennujaamas aina uuesti järele mõelda, kas ta ikka tõmbas triikraua pistiku pesast välja. Sundmõttele on tingitud seos ärevusega. Sundkäitumine ongi seda laadi mõtete omapärane kinnitaja. (Väike vahepala. Üks külamees märkas, et mulla Nasreddin puistab igal õhtul maja ümber mingit pulbrit. "Mis sa teed?" küsis külamees. "See pulber tõrjub lõvisid," vastas Nasreddin. "Kuule nüüd," ütles külamees, "siinkandis pole mingeid lõvisid." – "Ega ole jah, pulber on mõjukas," vastas Nasreddin.)

Sundmõtete väljajuurimise kognitiiv-käitumusliku teraapia võtete tutvustamine viib selle nõustamisõpiku põhiteemast liiga kaugemale. Paradoksaalse intentsioonina (vt lk 221-224) tuntud logoteraapia võtte rakendamisel aga ei püütagi ärevust ja hirmu tekitavaid mõtteid ning kujutlusi alla suruda või mingi rituaaliga neutraliseerida. Selle asemel hoitakse vastav mõte või kujutluspilt meelega võimalikult pikka aega tähelepanu fookuses. Klient näeb üllatunult, et temaga ei juhtu midagi, segav mõte kaotab tema silmis oma ohtlikkuse ja hakkab selle võtte kordamisel peatselt taanduma.

## Vältimise astmeline ületamine

Ärevust põhjustavate olukordade vältimine kinnistab ja võimendab hirmu. Astmeline kokkupuude kardetud olukordadega aitab nendega järk-järgult harjuda ning vältimisest loobuda. Enne järgmiste sammude astumist koosta astmeliselt aina enam ärevust põhjustavate olukordade loend.

**1. Astu väike samm kardetud olukorra poole.** Kui pelgad liftiga kõrghoones sõita, alusta sellest, et tõused liftiga teisele korrusele.

**2. Harjuta seda sammu korduvalt.**

**3. Kui kardetud olukord tekitab ärevust, pea vastu ning ära lahku.** Mõne aja pärast märkad hirmu taandumist.

**4. Jätka veidi raskema sammuga** (nt sõida liftiga kõrge-

male korrusele) ja korda harjutamist seni, kuni ka see samm ei tekita enam ärevust.

5. Jätka kardetud olukorraga kokkupuudet, kuni oled võimeline taluma oma ärevust ka enim kardetud juhtumel.

## Ebameeldivate kujutluspiltide läbiarutamine

D. M. Clark toob kõrgenenud ärevusega isikute veidrate visioonide näiteks kujutluspildid sellest, kuidas lebatakse kirstus, minestatakse, varisetakse avalikus kohas kokku, kuidas ollakse teiste muigavate pilkude all millegagi hädas jne. Kuivõrd säärased pildid põhjustavad ärevust, püüavad psühhoteraapia patsiendid neile tihti mitte mõelda, saavutades selle, et pildikesed vilksatavad küll teadvuses, ent surutakse kohe ilma neid lahti mõtestamata alateadvusse. Kuna "katastroofiendelised" pildid püütakse võimalikult kiiresti teadvusest eemaldada, jääb nende tekkelugu lahti mõtestamata ning muudab lisanduva ärevuse tausta patsiendile veel segasemaks.

Näiteks võib tuua (A. Becki kirjeldatud) patsiendi, kes hakkas ärevust suurendavat kujutluspilti kogedes omaette vilistama. Sel kombel ärevus tõepoolest vähenes, ent samas kahanes ka ärevusmõtete jälile jõudmise võimalus.

Ärevust ja hirmutunnet põhjustavate kujutluspiltide arutamiseks palub terapeut patsiendil meenutada mõnd ärevust või hirmu põhjustanud sündmust, esitades seejärel küsimuse, kas ebameeldiva juhtumi ajal tärkas kliendil mingi kujutluspilt. Siin aitab abiküsimus: "Mis oli selle episoodi ajal teie meelest halvim juhtuda võiv asi?" Südamepekslemise korral kardavad nii mõnedki saada südameatakki, hingeldamishoog näib viivat lämbumisele, peapööritus teadvusekaole, veidrad mõtted aga hullumiseni. Terapeudi ülesandeks jääb selgitada, kui sageli põhjustavad iseloomulikud stressogeensed jt füsioloogilised reaktsioonid neile vastavaid mõttekäike ja tõlgendusi. Nõnda jõutakse ajapikku olukorrani, kus patsient ei tunne ärevust ärevuse pärast ja lakkab "hirmsaid" kujutlusi millekski ohtlikuks pidamast. (Kirjeldatud raviviis on keskesel kohal logoteraa-



pias.) See omakorda kahandab ärevusseisundit ja võtab suurel määral ka pinna jubedate visioonide edasiselt tekkimiselt.

## **Tähelepanu ja keskendumise harjutusi**

Idamaise psühholoogia (jooga, zen) järgi põhineb neurooside sümptomaatika suures ulatuses valesti suunatud tähelepanul, millega kaasneb keskendumisvõime nõrgenemine. Virge tähelepanu koondamine mingile objektile või tegevusele aitab sihitult uitavail või liigselt oma sümptomitega tegelevatel mõtetel leida endale uue objekti.

### **Eseme vaatlemine**

Pöörates tähelepanu mingile valitud esemele, püütakse seda võimalikult detailselt näha ja kirjeldada. Mis seda objekti iseloomustab? Milline on selle kuju, värv, suurus? Kuidas hinnata selle esteetilist väljanägemist? Rakendusala? Sobivust ruumi? Säärased võtmeküsimused aitavad mõtted nt kinnisideelt või elumuredelt ajutiselt eemale viia.

### **Meelte avatus**

Keskendutakse kõigi meeltega ümbruskonna jälgimisele. Seejärel esitatakse endale küsimused: mida näen, kuulen, tunnen, haistan, mida tajun esemeid kompides, kuidas kirjeldada tajutud objektide pinda, kuju, värvust, disaini?

### **Numbrite loendamine**

Zen-treeninguis lastakse lootospoosis istuvatel õpilastel loendada nt veerand tunni või pikema aja jooksul väljahingamise ajal numbraid: üks, kaks, kolm jne kuni kümneni ning siis jälle otsast peale. See lihtne ja naljakas võte kõrvaldab teadvusest segavad (sund)mõtted ning spekulatiivsed arutlused ja loob pinna puhtaks – intuitiivselt aduvaks – teadvuseks, kus pole ainsatki mõtet. Zen peab ülemäärast mõtete mõlgutamist tarbetuks, lausa kahjulikuks. Irratsionaalsete, negatiivsete, ärevust põhjustavate, unetust tingivate mõtete kõrvalejuhtimiseks on palju mooduseid.

### **Tegevuses keskendumine**

Keskenduv pühendumine konkreetsele tegevusele tervendab

mure, solvumuse, kaotusevalu korral kahel viisil: esiteks tõrjutakse nõnda negatiivne mõte teadvusest kõrvale, võetakse sellest teravus ja tähendus; teiseks juhitakse psüühiline seisnud destrukttiivsest hajevilolekust koondatud tähelepanuga toimimise märksa soovitatavamasse seisundisse. Artikli kirjutamine, aruande koostamine, toidu valmistamine, tubade koristamine – kõik need tegevused võivad mõtted iseendalt ja oma muredelt eemale viia.

## Aitamine ja nõustamine grupis

Erinevat laadi psühholoogilist abi ootavate isikute nõustamine grupis on mõnel puhul vältimatu (individuaalseteks konsultatsioonideks pole võimalusi), teistel kordadel (nt inimeste rühmaviisiline väljaõpe, suhtlemistreening) osutub see *vis-à-vis* toimimisest tõhusamaks. Rühmatöö on selle liikmeile individuaalse konsultatsiooni saamisest enamasti märksa odavam, samal ajal on rühmaga tegeldes võimalik aidata, nõustada, informeerida, mingiks ülesandeks ette valmistada mitut inimest korraga.

Rühmatöö käivitamine, osavõtjate julgustamine ja suunamine, vastanduste võimendamine või vaibutamine, tekkivate psühholoogiliste fenomenide mõistmine ja kommenteerida oskamine eeldavad sellealast kogemust rühma realiikmena, edasiõpet kogenud psühholoogi käe all ja iseseisvat praktikat juhendaja (superviisori) pilgu all. Käesoleva peatüki materjal ei saa mingil moel asendada grupis nõustamiseks eelpool kirjeldatud meetodeid. Selle sihiks on valdavalt individuaalsele nõustamisele pühenduva konsultandi orienteerimine olukorraks, kui tal tuleb olude sunnil tegeleda rühmaviisilise konsulteerimise või grupitöö läbiviijana. Siinkohal on sobiv hetk tunnistada, et ei rühma- ega grupitöö, samuti rühmas nõustamine pole laitmatud vasted selle psühholoogilise abi ja sekkumise määratlemiseks, mille kohta vene keeles kasutatakse väljendit *rabota s gruppami* või *gruppovaja konsultatsija*. Psühholoogilise abi, treeningu-, eneseabi- ja teraapiagruppide juhtimiseks võiks soovitada järgmisi raamatuid: C. Rogers, "Encoynter Groups" (1970) ja D. Kipper, "Psychoterapy Through Clinical Role Playing" (1986), W. Schutz, "Joy" ning sotsiaaltöö asjatundjate väljaõppeks kasutatavat D. Whitakeri teost "Using Groups to Help People". Eesti keeles on sellest ainevallast pikemalt juttu TPÜ teadlaste hiljuti avaldatud raamatus "Loomismäng" (Tal-

linn, 2001). Järgnev ülevaade toetubki suures ulatuses neile allikaile.

## Rühmatöö eripära

Rühmatöö selle sõna psühholoogilises mõttes erineb ühes rühmas koos tegutsemise teistest moodustest (nt talgud, ühisõpe, koosolek, probleemiarutelu) selle poolest, et tähelepanu all on siin ja praegu toimuvad grupiprotsessid. Rühma põhiline töösaadus ei väljendu mitte niivõrd selles, mida koosolemise lõpuks on nt arutlusele võetud probleemide lahendamise, kokkuleppele jõudmise, rühmaliikmetevaheliste suhete kinnistamise või teatud otsuste vastuvõtmise mõttes saavutatud, vaid enamini selles, kui suures ulatuses käivituvad mitmesugused grupiprotsessid, mil määral neid märgatakse ning lahti mõtestatakse ja millist toimet avaldab grupis aset leidev selle liikmetele (õpetliku kogemuse või psühholoogilise abi andmise mõttes).

C. Rogers, W. Schutz jt nn kohtumisrühmade korraldajad on toonitanud eriti seda, et hästi juhitud rühmas kujuneb käitumisviisidega katsetamiseks, enesetunnetamiseks, isikutajuks ja sotsiaalpsühholoogilise kompetentsuse suurendamiseks sobiv turvaline, vaba (mänglev), eksperimenteeriv õhkkond.

Rühmas on võimalik oma mõtlemisviisi, tunnete väljendamist ja käitumist teiste osalejate omaga kõrvutada. A. Bandura käsitlusest lähtudes annab see hea võimaluse elavatelt eeskujudelt olulist õppida. See aitab ka oma tugevaid ja nõrku külgi selgemini eristada, oma puuduste ületamise või kompenseerimise mooduseid otsida, sotsiaalses sfääris parema hakkamasaamise taktikaid omandada. Rühmas õpime tundma, kui paljude sisemisena näivate probleemide taustteguriteks on suhted teiste inimestega, nende mittemõistmine või iseenda mõisteta-vaks muutmise raskused, kaasinimeste vältiva, ründava või halvustava käitumise toime. Meile spetsiifilisena tundunud probleemid (nt häbelikkus ja haavatavus) hakkavad paistma üldised, enamikule inimestele omased. Säärane äratundmine

vabastab häbist ja murest selle pärast, et meil on mingi piinlikult eriline kohanemiskeskus, mis teistel näib puuduvat.

Kaasinimeste jälgimisel saab mõnegi probleemi või suhtlemiskeskuse iseloom selgemaks ning me omandame, nagu eespool osutatud, kaaslaste efektseid käitumismalle jälgides suhteliselt kerge vaevaga uusi elus kohanemise taktikaid. Hulk psühholooge on gruppi määratlenud sotsiaalse laborina, kus on võimalik lühikese ajaga õppida ja katsetada paljusid selliseid tegutsemisviise, mille elus omandamiseks võib kuluda aastaid.

Rühmatöö toime oleneb samas palju selle asjatundlikust korraldamisest. Hästi suunatud koostöövalmis rühm aitab ületada pelglikkust ja vaoshoitust, see innustab katsetama, avastama senitundmatut. Viletsalt laabuv rühmatöö aga jätab mõru maigu (pettumus, igavus, solvumised, probleemide jätkmine läbitöötamata faasi) nii selle läbiviijale kui ka osavõtnuile. Peab arvestama ka sellega, et kaugelki mitte kõik psühholoogilise abi ootajad pole n-ö karjainimesed – mõned tunnevad end suurest rühmast palju paremini paari-kolme mõistva inimesega omavahel või lausa üksi olles.

Paar sõna grupitöö ajaloost. Esimeste teraapiarühmadega tehti algust juba 20. sajandi esikümneil. 1960. aastail (hipiliikumise aegu) läksid eriti moodi sensitiivsustreeningud (sotsiaalse tundlikkuse treeningud) ning mitmesugused eneseabi- ja kohutumisrühmad, mis käisid otsekui kinnise klubina koos pikema aja vältel. Tänapäeval on laiemalt levinud suhteliselt lühiajalised, kindlale sihtgrupile ja problemaatikale pühenduvad rühmad.

Rühmatöö algab selle sihi – soovitud tulemuste – täpsustamisest. Allpool on toodud psühholoogi juhitud (aidatud, nõustatud) grupi võimalikud eesmärgid:

- teadmiste andmine nt psühholoogiast, eneseabi võtetest jne;
- praktiliste oskuste – nt ägeda emotsionaalse reaktsiooni pidurdamise või toetava tagasiside andmise – omandamine;

- omandatud oskuste – nt diskussiooni juhtimise oskuse – lihvimine ja viimistlemine;
- enesetunnetuse süvendamine;
- grupiprotsesside ja nende aje jõudude mõistmine;
- verbaalse, emotsionaalse või kehakeeles peegelduva eneseväljenduse hõlbustamine;
- suhtlemisvalmiduse suurendamine;
- empaatia, hoolivuse jt sotsiaalselt hinnatavate omaduste arendamine;
- muutuste esilekutsumine hoiakuis (nt suurenev sallivus teistimõtlejate suhtes) ja käitumises (nt reaktiivse reaktsiooni pidurdamine või vastupidi, käitumise muutmine vahetumaks, impulsiivsemaks).

Vastavalt rühma koosseisule ja probleemidele (nt vägistatud naised, narkosõltlastest teismelised, vähihaigete laste emad, AA-rühmad, “kurameerimiskunsti” omandavad noormehed, välisriigis töötamiseks valmistuvad juhid) võib toodud üldistele sihtidele lisada veel suure hulga spetsiifilisi.

Rühmad võivad olla suletud (kinnise liikmeskonnaga) või aina avatud uutele liikmetele. Homogeensele rühmale on iseloomulik kõigile osalejale ühine tunnus (nt vanus, tegevusala, huvisuundus), intensiivne negatiivne kogemus (nt kuriteo ohvriks sattumine), haigusilming (söömishäire), seksuaalvähemusse (homod, lesbid) kuuluvus või kohanemiskõue (nt häbelikkus); heterogeensete rühmade (nt paljud keeleõppe rühmad) koosseis kujuneb vabalt. Rühmade vabalt moodustumisel tuleks jälgida, et mees- ja naissoost rühmaliikmete arv oleks võimaluse korral enam-vähem võrdne, et rühmaliikmeil poleks antud vallas järsult erinevaid kogemusi (suur kompetentsustasemete erinevus põhjustab osa rühmaliikmete seas alaväärsustunnet).

Moodustades gruppe juhusliku valiku alusel, soovib A. Whitaker (K. Rudestami, 1993, järgi) arvestada nelja tunnust:

**eelistatud tundelaad** (*preferred affective mode*),  
**eelistatud kaitsekäitumine** (*preferred defence*),  
**haavatavuse aste** (*level of vulnerability*) ja

### **vähemusrühma kuuluvus** (*minority members*).

Kui suur peaks nõustamiseks sobiv rühm olema? Grupiprotsesside käivitumiseks oleks hea, kui seal oleks vähemalt 5, veel parem 7–10 liiget. Suuremas (üle 15) rühmas eeldavad grupiprotsesside korralik jälgimine ja rühma tegevuse korraldamine üldjuhul juba kaht läbiviijat. Suures rühmas pole inimesed enam piisavalt avameelsed, et oma sügavalt isiklikke probleeme tunnistada ja nendega tegelda.

Rühmade kooskäimise sobivaks sageduseks on kord nädalas. Kui see ei osutu võimalikuks, võib leppida ka harvamate kohtumistega. Nn *maratonkohtumistel* toimub rühmatöö ühe nädalalõpuväljasõidu ajal.

E. Rüütel (2001) on Ewlesile ja Simnet'le (1994) toetudes toonud esile paarkümmend kesket küsimust, millele grupitöö kavandaja peaks halbade üllatuste ja ebakõlade ärahoidmiseks vastama.

- *Mis sind ajendab rühmatööd korraldama?*
- *Kas osalejad tulevad rühma omal tahtel või käsu korras?*
- *Milline on rühma eeldatav suurus?*
- *Mida võtad ette, kui rühma tuleb kavandatud märksa rohkem või vähem inimesi?*
- *Millised konkreetsed sihid sead oma tööle selle rühmaga?*
- *Kas asetad põhirõhu klientidele kasuliku teabe jagamisele, oskuste-vilumuste arendamisele, inimeste nõustamisele?*
- *Mil määral tuleb grupitöö eesmärgi osalejatele üle korrata, lahti seletada?*
- *Kas rühmatöö ruum on selleks sobiv?*
- *Kas ei peaks jahedasse ruumi tooma täiendava kütteseadme?*
- *Kuidas ventileerida umbset ruumi?*
- *Mil viisil võiks kõleda ruumi hubasemaks muuta?*
- *Kas mööblit annab ruumis ümber paigutada?*
- *Kas kavatsed rühma tegelustel lasta kujuneda spontaanselt või tegutsed kindla programmi alusel?*
- *Kuidas hindad rühmatöö tulemuslikkust (tagasiside küsimustikuga, avaliku arutlusega)?*

Rühma põhisuundus määratakse selle liikmete probleemidest ja sihtidest (taotlustest):

- isiksuslikku kasvu ja sotsiaalset tundlikkust taotlev rühm, halbadest harjumustest või tervist kahjustavast tegevusest (nt suitsetamine) võõrutamist taotlev rühm,
- kindlaks sündmuseks (nt sünnitus) valmistuv rühm,
- õpperühm (nt müügitöö oskuse omandamine),
- teraapiarühm,
- mitmesugust rühmaviisilist nõustamist ootav rühm.

Tegelikus rühmatöös on mainitud suundused enamasti kahe- või kolmekaupäeva ühendatud. Rühma kokkukutsumisel on oluline järgida, et selle liikmete põhiootused vastaksid tegeliku rühmatöö sihtidele ja võimalustele. Pole harvad juhtumid, kus inimesed ootavad üht, kuid saavad teist.

### Juhtum

*Ühe kolledži tudengeile korraldati neljast sessioonist koosnev grupitöö. Grupitöö sihte – sotsiaalpsühholoogilise tundlikkuse arendamine – selgitati ja rõhutati liiga vähe. Selle tagajärjel ei saanud pool tudengeist (kes enda meelest olid oma suhtlemisoskusi lihvimas) isegi viimaseks seansiks selgeks, miks arutatakse nii palju seda, mida keegi antud hetkel arvas või tundis, või miks oli rühmas ülepea nii suur osakaal diskussioonidel.*

## **Ettevalmistused rühma moodustamiseks**

Inimesed pole rühmatöös osalemiseks võrdse valmidusega. Seltsivail, avatud isikuil läheb gruppi sulandumine palju hõlpsamini kui skisoidse loomuga, ujedatel, ärevust tundvail või alaväärsustundega inimestel. Rühmatööks valmistumise üheks eesmärgiks on kergendada nende inimeste grupis kodunemist, kes ei ole selleks veel valmis. Teiseks sihiks on saada rühma arvatud inimeste kohta teada nende üldist motiveeritust, erihuve ja kalduvust tegutseda rühmaliidrina.

Oleks soovitatav rühmatöö eel korraldatud intervjuus järele uurida, kas grupis osalemine töötab usutletavaile olla jõukoha-



ne ja kasulik kogemus. Rühmatöös osalemise soovitus võib esitada alles pärast seda, kui intervjuueeritav leitakse selleks sobiv olevat. Edasi tehakse kindlaks küsitletava kartused ja lootused eesseisva grupitöö suhtes. Kui inimese reaktsioon grupis osalemise võimaluse suhtes on innukas või tõrges, tuleks üritada välja selgitada, mis on selle suhtumise taustaks – mida loodetakse või peljatakse. Eelintervjuu on sobiv moodus selleks, et hajutada tulevaste liikmete kohatuid ootusi rühma võimaluste suhtes või kõrvaldada nende hirmud, nagu võiks rühmas osaledes midagi kohutavat juhtuda.

## Grupi kujunemise ja arengu faasid

Rühma alguses tunnevad selle liikmed uue tundmatu olukorra ees ärevust ja on seepärast ettevaatlikult viisakad, muutudes avatumaks sedamööda, kuidas uue olukorraga on tutvutud. Avatuse suurenedes kasvab arvamuste ja ettepanekute hajusus (killunemine) ning kaose ja arusaamatuse oht. Mõistmiskriisi eduka ületamise järel saab rühmast oluline vastastikuse abi ja info vahendamise allikas. Tuckmani (1965, K. Rudestam, 1993) järgi on rühma arengut võimalik kujutada nelja astme kaudu:

- a. **formeerumine** ehk kujunemine (*forming*),
- b. **tunglemine** (*storming*),
- c. **normide kehtestamine** (*norming*),
- d. **eesmärkidele püüdlemine** (*performing*).

Kirjeldagem neid etappe lähemalt.

Esimene faas - **rühma formeerumine**. Enne tegeliku rühmatööga alustamist tuleks osalejail lasta olukorraga rahulikult kohaneda. Paljudes rühmades aitavad rahulikku õhkkonda luua tass teed ja rühmajuhi sõbralik ning samas vaba ja enesekindel suhtlemine. Alustamiseks võib psühholoog ennast tutvustada, ütelda mõned laused rühma moodustamise põhimõtete ja kavatsetavate tegevuste kohta. Mõned rühmajuhid eelistavad intrigeerivat algust, nt palutakse (tõsiste nägudega vaikivail) rühmaliikmeil endal välja pakkuda, mida nad soovik-

sid teha, või siis lastakse kohe alguses kogeda pinget tõstvat ebamugavat *sotsiaalset hiaatust* (tühja vaikuspausi). Sel teel on osalejaile omal nahal tõestatud ühe sotsiaalpsühholoogilise probleemi kiire teke. Omal kohal on vastastikune tutvumine, mida võib teha ka elamuslikumalt, näiteks nii, et iga ennast tutvustaja püüab esile tuua endas selle külje, mida ainuski varem esinenu pole taibanud teha. Sensitiivsustreeningute alustamiseks lastakse osalejail välja öelda, milline värv või muusikapala neile just siin ja praegu meenub.

Olen suurema rühma liikmete tutvustamiseks kasutanud kolme lihtsat võtet. Esiteks moodustatakse rühmaliikmeist paarid. Paarilised jutlevad 5 minutit kas vabal või etteantud teemal (Kuidas veetsid suve? Milline oli sinu viimane lugemiselamus?). Seejärel vahetatakse paarilisi, vesteldes uue inimesega samal teemal mis ennegi. Viie minuti pärast leitakse endale uued paarilised, et jagada nendega muljeid selle üle, millised olid kaks eelnevat partnerit (kuivõrd tajuti nendega ühishuve, mil määral eelmised partnerid eelistasid rääkida või kuulata jne). Veel viie minuti möödudes moodustatakse rühmas uutest partneritest nelikud, milles pärast tutvumisringi püüab igaüks kolmest eelnevast suhtlemisharjutusest üldistuse teha.

### Juhtum

*Rühm pensionile siirdunud üksildust tundvaid inimesi asus külastama sotsiaaltöö keskust. Psühholoog otsustas nendest moodustada kohtumisrühma, kus aeg-ajalt võis isekeskis mõtteid vahetada või siis kohtuda mõne huvitava kutsutud inimesega. Grupitöö käivitamiseks paluti osavõtjail vastata kahele küsimusele:*

- mis mulle mu töös meeldis ja millest ma praegu puudust tunnen,
- mis mulle töös ei meeldinud ja millest vabanemine on mulle praegu kergenduseks?

*Seejärel hargnes rühmadiskussioon kahel eelmisega seotud teemal:*

- mida ma praeguses elus naudin,
- mis mulle praegu ei meeldi või mind tüütab?

*Arutelu käivitas kohe grupitöö ning aitas esile tuua üldise arusaama, et pensionieas on ka mõndagi meeldivat ning vaba aega tuleks osata üksnes läbimõeldult sisustada. Lisaks sellele omandasid rühmaliikmed üksteise kogemustega tutvudes uusi võimalusi vaba aja sisustamiseks.*

Mõningail juhtumeil on soovitatav arusaamatuste vältimiseks rühmareegleis varakult kokku leppida. Läbiarutamisele võiks võtta järgmised küsimused:

- kas tegutseda suletud või avatud rühmana,
- kas liikmete kohalolek järgneval korral on nõutav või lihtsalt soovitatav,
- mil määral tohib rühmas toimunud sellest väljaspool olevaile rääkida.

Sääraste kokkulepete faasis käivitubki juba päris rühmatöö. Ilmneb, et osalejad väljendavad isiklikke eelistusi ja soove erineval määral, et mõned julgevad teistele oma arvamustega vastanduda, teised püüavad tabada mingit keskmist positsiooni ja võimalikult paljudele meele järele olla.

Psühholoogil enesel pole raske endale vaikumisi mõned kohustused võtta. Tema ülesandeks on luua turvaline õhkkond, kaitsta nõrgemaid võimalike teravate rünnete eest, aidata rühmaliikmeil toimuvat ja iseennast paremini mõista, arvestada rühmaliikmete erihuve ja rühma kui terviku seisukohti (ettepanekuid). Osaleja põhikohuseks on siiralt kaasa aidata rühma sihtide (õppimine, nõustamine, teraapia) saavutamisele, austada teiste rühmaliikmete püüdu ühise tegevuse kaudu õppida ja areneda ning otsustada ise, millised väljakutsed (nt sügavamale eneseavamisele, oma probleemide pihtimisele) ta vastu võtab või tagasi lükkab. Mainitud kohustumised tuleb psühholoogil mõistagi ladusas keeles lahti seletada. Rühmaliikmete nõustumist ühiste kokkulepetega saab fikseerida nt sel moel, et küsida, kas kõigile on põhimõtted selged ja jäägitult vastuvõetavad. Tavaliselt järgneb nõnda seatud küsimusele täpsustavaid päringuid selle kohta, mida tähendab väljakutse vastuvõtt või rühma saladuste hoidmine jm. Nende asjade läbiarutamisega

pole põhjust aega kokku hoida – seegi kuulub juba rühmatöösse.

Nagu eespool öeldud, tuleb pikemat aega koos tegutsevates rühmades esile mitu iseloomulikku etappi, milles erineva intensiivsusega avalduvad kolm tähtsat asja:

- püüd rühmast isoleeruda või sellesse sulanduda, kaitsemehhanismide kasutamine või siiras avatud olek, koostööle või konkurentsile orienteeritus.

Rühma arengu teist faasi on eestikeelses kirjanduses määratletud **tunglemise** ja **tormlemisena**. Selle etapi paralleelmõisteks võiks võtta ka sõnapaari “vindumine ja vastuhakk”. Faasi iseloomustab osalejate vastupanu esialgu direktiivselt kehtestatud või hapra kompromissiga saavutatud sihtidele ja tööviisidele. Sageli üsna teravas toonis väljendatud kriitika suundub ka rühma juhtimisele – psühholoogi tegutsemisele.

### Juhtum

*Psühholoogi katse julgustada alaealiste noorukite rühmas osalejaid etteantud teema kohta oma arvamusi avaldama juhtus. Diskussiooni vindumine näitas osalejate vaikset vastupanu, leppimatust “pealesunnitud” aruteluga neile ebameeldivas küsimuses. Pärast seda, kui ta pöördus konkreetse küsimusega kõige tõredama hoiakuga rühmaliikme poole, tegi too mitu teisi naerutavat grimassi.*

Selle ebamugava etapi läbimine on rühma tööfaasi jõudmiseks enam-vähem sama hädavajalik nagu psühhoanalüüsis patsiendi/kliendi *vastupanuga* tegelemine (mitte vastupanu murdmine, ületamine või eiramine, vaid sõna tõsisel mõttes sellega töötamine). Kogenud grupitreenerid ei tee tärkavaist ägedaist reaktsioonidest ja konfliktidest erilist numbrit, sest teavad, kui olulist osa need etendavad. Nende läbiarutamine kuulub samuti rühmatöösse. Psühholoogi või treenerit varitseb selles faasis oht järele anda (saada rühma poolt juhituks), osta ära keegi leplikest rühmaliikmest või emotsionaalselt distantseeruda (võtta toimuvat üksnes *ratio*'ga, mitte tundeliselt kaasaahaaratult, südamega). Vindumise ja vastuhaku faasi edukas läbimine teeb suhtlemise rühmas avatumaks, kinnistab (modi-

fitseeritud) rühmanorme, suurendab vastastikust usaldust. Eriti oluline on nn jagatud vastutuse aktsepteerimine – kõik rühmaliikmed mõnavad, et nende isiklik panus grupi eesmärkide saavutamiseks on tingimata tarvilik.

Kolmandas, **normimise** faasis saavutab rühm vastastikuste lepete, kompromisside ja kehtestava käitumise aktide mõned olulised siduvad kokkulepped (mida keegi peab tegema, kui sageli käiakse koos, kas teisi tohib või ei tohi katkestada jne).

Normide hulka kuulub ka nt peegeldava tagasiside andmine selle kohta, milliseid mõtteid ja tundeid rühmaliikmeis teiste osalejate käitumine tekitab.

Rühma kujunemise järgmiseks faasiks on **eesmärgipärane tegutsemine** (kavandatu teostamine). Grupist on saanud terviklik kooslus, kellel on nii siht kui ka mängureeglid. Paraku teeb osalejate vaoshoidmine peaaegu võimatuks selle vaba suhtlemise, mis just ongi eneseabi-, arengu- ja teraapiarühma põhilisi töövahendeid. Nüüd julgustab rühmajuht osalejaid esile tooma omaenda spetsiifilisi huve, arvamusi ja taotlusi. Kuna rühmas valitseb koostöövaim, ei ähvarda inimeste spontaansus enam meie-tunnet lõhkuda.

Rühma arengu etappe kirjeldab veel üksikasjalikumalt – 15 üksteisest välja kasvava sammuna – C. Rogers (vt lk 225–228).

## **Rühmaliikmeid mõjutavad grupiprotsessid**

Rühmal võib olla selle liikmete arengut toetav, aga ka takistav toime. Juhitamatu grupp võib avaldada mõnele oma liikmele kahjulikku, kui mitte lausa traumeerivat mõju. Rühmatöö korraldajal tuleks kujundada grupis toimuv selliseks, et rühma mõju selle liikmetele oleks valdavalt positiivne. Järgnevas käsitluses on rühma formeerumise ja eksisteerimise fenomenidest võetud vaatluse alla need, millel on grupi liikmekonnale arendav (tervendav, julgustav jne) või kahjustav (ene-seusku kõigutav jne) tähendus.

1. **Igas rühmas kujuneb nimelt sellele omane õhkkond.** Isiksuslikku kasvu soodustab rühmaatmosfäär, mida võiks kir-

jeldada sõnadega turvaline, soe, usaldav, vaba. See ei tähenda hoopiski, et rühmas ei võiks esile tulla kompromissituid diskussioone ja ägedaid tundereaktsioone.

**2. Rühm valib ise endale olulised teemad.** Grupp võtab vaatluse alla, püüab lahti mõtestada neid teemasid ja probleeme, mis selle liikmeskonnale on tähtsad ja huvipakkuvad. Teemaatiline suundus võib olla konstruktiivne (nt kuidas arendada oma varjatud võimeid), aga ka aega raiskav või destrukttiivne (nt kui mitmel kohtumisel arutatakse pikalt-laialt ühe teatraalse hüsteeriku elumuresid). Kui selget probleemi ja teemat välja ei kujune, kipuvad arutlused rühmas jääma argielu jututoa tasemele. Muidugi võib arutlusele võetavad teemad ja probleemid anda ka rühma juhendaja (psühholoog). Ent nendega nõustumine või osavõtmatuks jäämine jääb ka sel juhul rühma otsustada.

**3. Rühma normid ja väärtused võivad olla selle liikmeile nii arendavad kui ka kahjustavad.** Normide järgimine tagab tunnustatud rühmaliikme staatuse, teisest küljest võivad need normid aga tõkestada teatud seisukohtade väljendamist või probleemilahendamise alternatiividega tegelemist. Näiteks on rühmi, kus esmatähtsaks peetakse kaitsete mahavõtmist. Kui enam-vähem kõik rühmaliikmed on vaikimisi samal meelel, tehakse ainsa teisitiarvaja elu rühmas tihti kibedaks. Täiendava probleemi tekitab asjaolu, et mainitud normid ja väärtused jäävad enamikule liikmeist säärastena teadvustamata, juhtides siiski nende käitumist osaliselt ka väljaspool rühma.

### Juhtum

*Maarika omandas geštaltkohtumiste ajal harjumuse öelda inimestele otsekoheselt välja, mis tundeid ja mõtteid keegi temas äratav. Geštaltrühmas sai ta sellise käitumise eest nii treenerilt kui ka rühmaliikmeilt korduvalt kiita. Katsetades rühmas lihvitud emotsionaalse otseütlamise võtet oma kinnise ja skeptilise loomuga abikaasa ja alata-sa vingus olekuga ämma peal, koges Maarika üha uuesti, et tema siiras käitumisviis ei leia pereliikmetelt mingit heakskiitu ega mõistmist. Aegamööda kujunes rühmas harrastatud ja Maarika pereelus järgita-*

va käitumisviisi vaheline lõhe aina suuremaks. Abikaasad eemaldusid teineteisest veelgi, mõne kuu pärast leidis Maarika mees endale töökohalt kallima ja nad lahutasid peagi ka oma abielu.

**4. Grupi ühtekuuluvus (kohesiivsus, meie-tunne) suurendab selle tähtsust rühma reaaliikmeile.** Kuid samas võib liiga kohesiivne rühm (nt sekt) muuta oma liikmed rühmasõltlasteks.

**5. Grupi siseelu tähtsad küsimused sõnastatakse pidevalt ümber.** Rühma areng ja muutuvus kujundavad olukorra, kus selle siseelu puudutavad teemad ja probleemid (liikmete staatuse ja võimu, kontrolli ja autonoomia küsimused, negatiivsete emotsioonide väljaelamise normid, reaaliikmete kartused ja lootused, osalejate rollid, süü- ja uhkustunne jne) samuti teisevad ja vahetavad üksteist välja. Rühmas toimuva terane tähelepanemine on isiksust arendava tähendusega sedavõrd, kui ta toimuvat mõistes sellega ülemäära emotsionaalselt kaasa ei lähe. Paraku pole millegi elutähtsa (nagu rühm mõnelgi hetkel osalejaile võib olla) ühtaegu südamega ja külma *ratio*'ga mõistmine alati kerge...

**6. Rühmaliikmed on grupis erineva staatuse ja rollirepertuaariga.** Grupis osalejate positsioon kujuneb üldjuhul võimu (mõjukuse) ning meeldivuse alusel. Hulgal juhtudel võib kõrge positsiooni saavutada ka laiade teadmiste või praktiliste kogemustega isik. Meeldivuse aluseks pole mõistagi mitte niivõrd füüsiline atraktiivsus, kuivõrd rühmakaaslastesse suhtumine ning suhtlemisstiili meeldivus. Mida paremal positsioonil keegi on, seda avaramad võimalused on tal uute käitumismallidega katsetada ja niisiis ka ise areneda. Peaaegu kõik grupidööd tegevad psühholoogid on ühel meelel selles, et rühmas saavad isiklikku kasu ennekõike need, kes osalevad aktiivselt. Samas ei mõju mõne rühmaliikme kadestamisväärne spontaansus ja enesekindlus tihtipeale teistele mitte eeskuju andvalt, vaid pärssivalt. Kõrvaltvaataja osas saab rühmas toimuvat seirata küll riskivabalt, ent säärane positsioon pakub enda arenguks üsna kasinaid võimalusi. Näiteks ei saa kõrvalseisja kuigivõrd arengut stimuleerivat tagasisidet (osavõtule või käitumisele järgnevaid

sõnaliselt või mitteverbaalseid, suurema või väiksema tunde-  
laenguga vastuseid).

7 **Grupis julgetakse olla tavatult avameelne.** Koostööfaasi jõudnud rühm on keskkond, kus inimesed ütlevad argieluga võrreldes palju rohkem teistele seda, mida nad neist väljendatud käitumise või arvamuse järel mõtlevad või arvavad. Sellel tagasisidel on erakordne tähendus inimeste hoiakute kujundamise ja käitumisviiside kinnistamise seisukohalt. Samas võib suur osa metsikust, impulsiivselt antud tagasisidest toimida nii, et tagasiinfo saaja on sunnitud ühe kaitsemehhanismi kähku vahetama teise, veel rämedamaga.

Mõned kaheldava tagasiside näited.

"Jätad mulje, et oled joviaalne, tegelikult sa..."

"Mina sinu asemel küll ei..."

"Sinu tegelik huvi on..."

"Mulle ei meeldi see, kuidas sa..."

"Oled siin rühmas kõige vaoshoitum (kõige enam maskis, kõige hoolimatum, kõige kartlikum jne)."

8. **Rühmas on nii kiindumist kui ka konflikte.** Rühm on koht, kus inimesed võivad (emotsionaalselt) kohtuda, aga ka kokku põrgata (*collide*) ja kokku mängida (*collude*). Rühma tulevad inimesed püüavad algul leida endale turvalise, mugava ja tasuva positsiooni (rolli, aktiivsusmäära jne). Siit tekib soov arendada rollilist koostööd mõnega rühmas, olla kellelegi lojaalne, leida toetajaid jne. Mõnelgi korral võib kambajõmmiks saamine olla problemaatiline. Rühm vaatab "salatsevates paarides" tegutsejale viltu. Aitaja ja toetaja leidmine ei tarvitse samuti alati õnnestuda. Nii kujundabki kokkumängu soov tihtilugu ka kokkupõrgete (huvide vastandlikkuse) ohu.

9. **Grupis kasutatakse eriomaseid kaitsevõtteid.** Tehkem veel kord juttu ka psühholoogilisest kaitsest. Rühmatöö asjatundjad on kirjeldanud individuaalsete kaitsete tugevnemist, kopeerimist ja käitumisnormiks saamist kokkumängitud kaitse-  
sena (*collusive defence*). Näiteks võib üksikisikute eitav või ratsionaliseeriv käitumine, tõreda ilme ette manamine või boikoteeriv vaikimine kujundada olukorra, kus rühma iga üksikliige



hakkab eitama või ratsionaliseerima jne. Psühholoogilise kaitse kollektiivne rakendamine on tihti tihedalt seotud meie-tunde ülalhoidmisega. Selle nähtuse märkamine ja asjatundlik käitlemine esitab rühmajuhi professionaalsusele üsna kõrged nõuded.

10. **Rühmades leiab alatasa aset mängude mängimine** (Berne'i mõistes). Lisaks E. Berne'i kirjeldatud mängudele (nt "Oleks vaid" (mul mõistev mees, ei viibiks ma praegu siin teraapiarühmas)) on rühmades väga sage seda laadi rollimäng, kus kellelegi kinnistunud (otsekui pealekleepunud) ootused sunnivad ta kõigis kohtumistes olema just selles osas. Eluvend ärpleb oma kogemustega, Nõrgukene demonstreerib jätkuvalt õpitud abitust, Vembumees viskab nalja (ka siis, kui tuleks tõsine olla), Hingearst jagab teistele neuroosidega toimetuleku nõuandeid jne. Kinnistunud rollide mäng toidab rühma suhtluse ja tegelustega, teisest küljest aga pakub see rollitäitjaile võimaluse varjuda paljastuste eest, jääda valdav osa ajast rollitäitjaks, mitte probleemide, kahtluste, üleelamiste, hirmude, lootuste ja unistuste subjektiks. Halb on seegi, et kinnistunud rollid erinevad üsna palju nende staatuse ja neis eeldatud spontaansuse poolest. (Sellest on lähemalt juttu E. Shostromi raamatus "Manipuleeriv inimene" (1998).)

## Rühmatöö korraldaja käitumistaktikad

Rühmatöö läbiviija võib oma mitmesuguse sekkumisega grupiprotsesse suunata. Kirjeldame allpool mõningaid paljudes enesearendamis- ja teraapiarühmades järeleproovitud sekkumistaktikaid.

- **Otsene või varjatud õpetamine:** eeskuju loomise, teabe andmise, mõistuloo pajatamisega jne.
- **Siin ja praegu toimuvale tähelepanu suunamine.** Fookusesse võib võtta selle, mida keegi mõtleb või tunneb, kuidas rühmaliikmed üksteist kuulavad, segavad või toetavad jm.

- **Juhtunule tähenduse (tõlgenduse) andmine.** Inimesed tajuvad nende vaateväljas sündinut või neid ennast puudutavat erinevalt. Rühmatöös on huvitav võrrelda samale nähtusele eri inimeste poolt antavaid tõlgendusi.
  - **Osavõtliku tähelepanu väljendamine.** Ole tundlik ja erk reageerima rühma elus olulisele, näita, et märkad tekki-vaid muutusi, tähendusrikkaid ütlemissi jm. Poosi, sil-mavaate ja sõnadega väljendatav tähelepanu ei pea ole-ma mitte fikseerivalt analüütiline, vaid heasoovlikult huvitundev
  - **Vahelduse eest hoolitsemine.** Laia vestlusringi võib välja vahetada paarides tegutsemisega. Töiste teemade järel tuleks rühmaellu tuua midagi lõõgastavat (teha nalja, alkatada mingi mäng).
  - **Rühmaliikmete tunnete väljaselgitamine.** Kliendikesk-sest nõustamiskontseptsioonist lähtudes võib teise isiku tundeid otseselt tõlgendada üksnes neid aktsepteerival viisil, valdavalt selleks, et aidata inimesel endas pare-male selgusele jõuda. Samas tuleb olla väga ettevaatlik negatiivsete tunnete nagu ärevus, solvumus, viha "pal-jastamisel" Valitseva emotsiooni väljaselgitamise liht-saim moodus on rühmaliikmelt küsida, mida too antud hetkel tunneb.
  - **Kanaliseerimine** – osalejate ümbersuunamine teist tee-mat või probleemi käsitlema on tõhus võtte selleks, et panna rühm arutlema mingit uut, antud situatsioonis konstruktiivsemat küsimust.
  - **Piirangute seadmine** – nt destruktiivse kriitika keelus-tamine, sõnavõtu pikkuste limiteerimine.
- Kaitse pakkumine.** Julgustavat toetust ootavad näiteks need, kes tunnevad end teiste tugeva surve all olevat või kes pelgavad häbelikkuse ja tagasihoidlikkuse tõttu sõna võtta ja oma tegelikku arvamust väljendada.
- Vahetu tagasiside andmine ja taotlemine.** Sotsiaalne õppimine rühmas toimub paljuski selle kaudu, et rüh-maliikmeile antakse nende esinemis- ja käitumisviisi

hindavat, tõlgendavat (kinnistavat või kõrvaldavat) tagasisidet.

- **Arutlusest või ühistegevusest kokkuvõtete tegemine** kujutab endast kogemise või õppimise ratsionaalset teed. Kokkuvõte on oma kohal ka selleks, et anda rühmale mõista teema või probleemi ammendatusest.

## Suhtlemismängud

Grupitreeningus ja -teraapias kasutatakse laialdaselt rollimänge, juhtumilavastusi. Mängu element on oma kohal ka grupidiskussiooni virgutamiseks ja teistele mõistitava eneseväljenduse harjutamiseks ning üksteise täieliku mõistmise kontrolliks. Autori raamatus "122 õpetamistarkust" (1999, lk 108–111) on kirjeldatud nelja mainitud eesmärkide saavutamiseks tegusa mängu reegleid.

- **Kindla fookuse mäng** võimaldab ühel tähelepanu keskmesse võetaval inimesel täielikult välja öelda kõik, mis tal mingi teema või probleemiga seoses on öelda.
- **Seisukohavõtumäng** õpetab inimesed asjalikumalt ja kujundlikumalt väljendama oma arvamusi, ettepanekuid, hoiakuid mingis küsimuses.
- **Usutlemismäng** laseb treenida asjalike ja toetavate küsimuste esitamise oskust.
- **Komplimentimäng** õpetab selle läbitegijad jagama siiramalt ja heldemalt teistele inimestele tunnustust ja kiitust.

## Kuidas rühmatöös osalejaid aidata?

Grupis nõustamine pole mõistagi järjepidev juhtnööri ja-gamine, kuidas tuleks või ei tohiks mingis olukorras tegutseda. Aitamine, toimuva tõlgendamine, õpetlike olukordade loomine, tegus arutlemine, tagasiside andmine, tunnetepeegelduse mallide esitamine, julgustamine, katsetamisele innustamine ja otseste nõuannete andmine moodustavad tihedasti põimunud tegeluste kogumi. Sisulist nõu saab anda ka tähendusrikka vai-

kimisega (mis märgib üldjuhul heakskiitva reaktsiooni äratõmbamist) või grupitreeninguil väga tüüpiliste küsimustega: "Mis sa asjast arvad? Mida sa praegu mõtled või tunnend?"

Rühmade aitamisel ja nõustamisel annab tervistava efekti kümme-konnan eri teguri koosmõju:

- **rühmaliikmete julgustamine** ja neis uute lootuste äratamine,
- **üksildustunde ületamine**,
- **rühma kuuluvusest ja meie-tundest saadav rahuldus**,
- **oma probleemide nägemine laiemas kontekstis**,
- **inimlike tunnete universaalsuse mõistmine**,  
**sotsiaalne õppimine**: rühmas omandatakse uusi käitumismalle, õpitakse altruismi, tagasiside saamist ja andmist, sensitiivsust, kuulamisoskust, vestlemis- ja väitlemiskunsti jne,
- **rühmaliikmeile elus orienteerumist võimaldava info andmine**,
- **uute õppimisviiside omandamine**: harjutatakse eeskuju järgi õppimist, enda probleemide lahendamist teiste inimeste probleemide analüüsi alusel jm,
- **enese teadvustamine**: oma impulsside ja tunnete tekke parem mõistmine,  
**eksistentsi baasprobleemide** (nt elu ja surm, vabadus ja vastutus) sügavam mõistmine,
- **katarsise ja insaidi läbielamine**.

Rühmatöö emotsionaalseks hoogustamiseks ja asjalikule lainele lülitamiseks leidub suur hulk nimelt selleks väljatöötatud tehnikaid.

### **Alusta mõttevahetust**

Grupidiskussioon on rühmatöö põhivahend. Arutluse käivitamise üheks mooduseks on teema või probleemi teatavaks tegemine, lootes, et keegi rühmast võtab selle lahtiharutamiseks sõna. Kui keegi ei soovi sõna võtta, seisab grupijuht silmitsi dilemma: kas asuda küsimuse üle ise arutama või riskida kestva vaikimise (sotsiaalse hiaatuse) pingetõusuga.

Vaatleme vaikimise fenomeni lähemalt. Kui seltskonnas märgib kestev vaikus seda, et inimesed tunnevad end ebamugavalt või igavlevad, siis grupitöös võib vaikimine olla igati positiivne, see märgib inimeste püüdu endasse süüvida, toimunu lahti mõtestada. Vaikus võib olla märk suurenenud tundlikkusest, austusest, sügavast tundeelust. Vaikuse kohutavus on probleem üksnes ebakindlale grupitöö korraldajale. Pealegi saab sellest üsna lihtsate vahenditega üle. Lihtsaim on ise varuda vaikuse saabumiseks mingi õpetlik lugu, mõned laused teooriat jm. Vaikimist aitab ületada küsimuste esitamine, kordamööda mõtete avaldamine mingis konkreetses küsimuses. Mõned suhtlemistreenerid kasutavad vaikust taotluslikult selleks, et pall rühmale anda. Enamasti katkestab keegi rühmaliikmeist (absurdse) vaikuse ja ütleb midagi, millega keegi ka meelsasti haakub.

Osa inimesi talub vaikust teistest paremini. Vaikides ringis istudes tundub aeg venivat – selle näiv kestus on märksa suurem kui tegelik ajakulu. Rühmajuhil oleks tark jälgida kella, veendumaks, et hirmuäratav vaikuspaus kestis vahest üksnes paarkümmend sekundit. Nõnda toimides surub ta endas alla kärsituse liiga vara sekkuda. Kui keegi ikka sõna ei võta, võib jätkata diskussiooniga selle üle, miks keegi sõna ei sõanda või ei taha võtta. Harilikult kurdavad rühmaliikmed nüüd, et ei osata midagi öelda, ei teata, kust alustada jne. Siit võib edasi minna kas või sel teel, et mitteverbaalselt suuremat huvi või kõnelemisvalmidust väljendanud isikuile sõna anda. Rühmajuhil pole üldiselt kuigi tark vaikivale ringile etteheiteid teha, kannatamatust ilmutada. Selle asemel tasuks tal järele mõelda, miks tema pakutud teema vastukaja ei leidnud. Vahest oli see sõnastatud liiga teoreetiliselt, igavalt või elukaugelt. Või puudutas see mingit osalejatele hella küsimust, mida ei tihata kohe sirgjooneliselt arutama hakata.

Väitluse võib teadagi algatada ka sellega, et rühmaliikmeil palutakse endal pakkuda mingi teema, probleem, juhtum, mure, erutav küsimus, mida ühises ringis arutada. Kui inimesed ikka vaikivad, on üheks päästvaks abinõuks see, kui igaüks

järjest teeb oma pakkumise asjast, mis vääraks siin ja praegu arutamist. Seejärel valitakse esitatust üks välja või püütakse pakutud küsimustest moodustada mingi üldisem mitut inimest huvitav teema.

### **Osalejate kaasahaaramine**

Rühmatöö kulg ja tulemuslikkus olenevad niisama palju osalejaist kui psühholoogist. Osavõtjate kaasahaaramiseks on erakordselt selgeid soovitusi andnud M. Corey ja G. Corey (1998). Järgnevate nõuannete väljatöötamisel ongi aluseks võetud nende seisukohad. Toodud soovitusi tasuks rühmaliikmeile tutvustada avakohtumisel, andes neile koju kaasa ka vastava jaotusmaterjali.

1. Selleks et rühmas luua avatuse ja usalduse õhkkond, pead sa ise olema avatud suhtlemisega – peegeldama oma tegelikke mõtteid ja tundeid.

2. Sea endale sihiks saada igast kohtumisest midagi õpetlikku ja kasulikku. Mõtle enne järjekordset rühmas kohtumist läbi, millist teemat või probleemi sooviksid tõstatada või teistega läbi arutada või millisel muul viisil kavatsed rühmas oldud aega sisukalt kasutada.

3. Jälgi tähelepanelikult ja kaasaelavalt rühmas juhtuvat, püüdes seda näha võimalikult konkreetset ja mõista ka nähtuste süvapõhjust. Viimaste jälile jõutakse tihti alles siis, kui hetkel toimuva laiem kontekst on mõistetavaks saanud.

4. Selle asemel et oodata enda kaasahaaramist vestlusringi või rühmajuhi küsimusi, ole ise aktiivne vestlust alustama.

5. Ära häbene väljendada oma tundeid, kui miski rühmas sind liigutab. Sellega oled sa teistele abiks ja vabastad enese tunnete allasurumise harjumusest (kui see on sulle omane).

6. Otsusta, milles, millal ja mil määral sa pühendad teisi oma isiklikesse asjadesse (probleemidesse, eluvaadetes jne). Avatus on vastastikune. Kui sa ennast ei ava, pole sul põhjust seda ka teistelt oodata.

7 Kui tunned eneseavamisel raskusi, võid alustada sellest, et möönad neid raskusi ja otsid neile teistega arutledes seletust.

8. Ära aja eneseavamist segi jutukusega. Inimesi huvitavad enimini sinu tõelised tunded ja hoiakud kui lugude jahvatamine sellest, mis kunagi juhtus.

9 Õpi väljendama ka neid tundeid, mille esiletoomine on raskendatud. Näiteks kui tunned end tõrjutuna, katsu seda teistele väljendada.

10. Katseta rühmas uusi käitumismalle. Võta selles asjas eeskuju nendelt rühmaliikmetelt, kes on mingis rollis edukad.

11. Proovi rühmas katsetatut rakendada ka väljaspool rühma.

12. Võta teadmiseks, et on kolm viisi end teistest emotsionaalselt isoleerida: nende käitumise intellektuaalne (ratsionaliseeriv) seletamine, neile analüüsivalt kalkuleeritud küsimuste esitamine, neile (vanemliku) nõu andmine.

13. Oska olla suhtlemises vahetu (siiras, loomulik).

14. Püüa teistele tagasisidet andes vältida neid kontrollivalt (piiravalt) hinnanguliseks, lahterdavaks ja arvustavaks minemist. Pigem räägi sellest, mida näed ja tunned. Säärane tagasiside ei sea inimesele piire (igäühel on ju õigus teisi näha ja mõista omamoodi).

15. Kui keegi annab sulle ootusvastase tagasiside, ära kiirusta seda tagasi lükkama või omaks võtma. Selle asemel võta endale mingi aeg järele mõelda. Tihti võib hetkel arusaamatu saada nähtuste laiemas kontekstis mõne aja pärast mõisteta-vaks.

16. Ära tee seda, mis sulle olemuslikult vastu hakkab. Kui märkad, et oled asunud kaitsesse (rakendad räigeid kaitsevõtteid), ütle seda ka rühmale, püüdes selgusele jõuda, mis sind selleks sunnib.

17 Väljenda rühmaliikmete suhtes mõistvat hoolivust, ilma et sa sealjuures kedagi lohutama hakkaksid. Säärased negatiivsed tunded nagu kurbus, valu, pettumus, hämmeldus jt on oma hinges toimuva mõistmiseks lausa vajalikud. Need tuleb

sisimas läbi töötada, mitte võimalikult ruttu "positiivsetega" asendada.

18. Ole valmis selleks, et sinu lähikondlased ei tarvitse mõista ja heaks kiita sinus tekkivaid muutusi ega toeta sinu eneseotsinguid.

19. Hoia rühma saladusi. Ei ole sünnis teistele inimestele väljaspool rühma rääkida, kuidas keegi end üleval pidas, mida ütles või arvas.

20. Sea endale rühmas tegutsemise ajaks sisse päevik, kuhu kannad rühmas toimunud sündinud mõtted ning eneseotsingu ja -muutmise kogemused väljaspool rühma.

Olles eespool peatunud rühmatöö korraldamise võtmeküsimustel, jääb veel lühidalt kokku võtta küsimus, kuidas grupiliikmeid rühmas või väljaspool seda nõustada. Kõigepealt oleks nõustamiskogemustega rühmajuhist meeldiv, kui ta juba rühmakohtumiste algul pakub välja võimaluse tegeleda soovijatega individuaalse nõustamise vormis ka pärast kohtumisi. Rühmatreeninguis ja -kohtumistes on iseloomulik, et otsest abi ja nõu ei tulda psühholoogi käest küsima mitte niivõrd rühmatöö ajal, kuivõrd selle vaheaegadel, pärast sessioone või kohtumiste lõppedes. Rühmatööst osavõtt on nendel kordadel teinud nõustamise kliendi altiks teatud probleemi sisemisele läbitöötamisele, end huvitavates küsimustes selguse saamisele jne. Tänu eelnevale rühmatööle võib nõustaja mõista kliendi probleeme palju adekvaatsemalt ning suunata ta märksa kiiremini nõustamise sellesse faasi, kus akuutsetele küsimustele asutakse alternatiivseid vastuseid, valikuid, reageerimisviise kavandama.

### Juhtum

*Keskealine mees koges perekonna moodustamise mängus (kõik osalejad valivad endale rühmaliikmeid virtuaalse pere liikmed), et rühma naisliikmed valisid tema kas onuks või vanaisaks, eelistades abikaasaks kaht teist rühma meesliiget. Mõistagi võeti toimuvat rühmas lõbusa mänguna, ent mehele jäi juhtunust siiski okas südamesse. Kuna tal oli naissuhetega ka elus üksjagu probleeme olnud, jäi tema*



jaoks õhku rippuma küsimus, miks ei tahtnud rühma vaieldamatult kenad naisliikmed teda, tervisest pakatavat edukat ärimeest endale kaasaks. Kuna mees oli 60. eluaastaile ligineva mõnusa olekuga psühholoogi endale tolles peremängus emaks valinud, võttis ta julguse "emmele" rühmatöö vaheajal naljaga pooleks kurta, et ükski rühma naisliige ei tahtnud teda endale abikaasaks. Psühholoogil avanes nüüd võimalus anda mehele paar suhtlemisalast soovitus, mille kuulda võtmiseks ta ilma kirjeldatud juhtumita poleks olnud valmis.

Rühmatöö vaheajal nt kohvitassi taga peetavatel jutuajamistel võib otsekui muuseas anda inimestele sellist head nõu, mida nad muidu ehk häbeneksid küsima tulla. Veel enam saab rühmatöö juht olla nõuandeid soovivale liikmele abiks siis, kui nad lepivad kokku eraldi selleks plaanitud kohtumistes. Psühholoogil tuleb nendel kokkusaamistel võtta endale rühmakohutumise jätkutöö tegija roll. See lubab toetuda mitmesugusele grupis esile tulnud materjalile. Grupijärgne nõustamine võiks iseäranis oma kohal olla neile, kes rühmas jäid ühel või teisel põhjusel kõrvaltvaataja ossa, aga ka rühmaliikmeile, kelle tõstatatud probleeme ei suudetud rühmas korralikult läbi töötada. Mõistagi tuleks rühmatööjärgsel nõustamisel järgida individuaalse nõustamise eetilisi printsiipe (konfidentsiaalsuse ja kliendi aitamise nõue jne). Nagu öeldud, võib rühmas toimunud olla (enamikul juhtudel) kliendi probleemidega süvenevat tegelemist soodustav toime. Kuid mõni rühmaliikmele piinlik juhtum võib teha talle ka teatud küsimuste süveneva käsitlemise raskemaks.

### **Organiseeri vestlusring**

Ringis mingi probleemi, juhtumi või teema arutlemine on kõige levinum grupitöö praktika. Siinkohal polegi õige kasutada mõistet "võte" või "tehnika", sest paljudes gruppides käibki valdav osa aega mõtete vahetamine vestlusringis. Jutujärg võib ühelt ringis olijalt teisele minna sedamööda, kuidas keegi soovib sõna võtta. Ent seda võib üleval hoida ka nii, et kõik sõõris istujad saavad järgemööda sõna. Ring on igati oma kohal kohutumise alustamiseks ning selle lõpetamiseks.

## Esita küsimusi

Avatud küsimused arematele aitavad arutluse ringi laiemaks teha. Õhkkonda tervendab see, kui esitada rühmas tagasihoidlikele säärane küsimus, mis laseb neil oma tähtsusega (informeeritusega, kogemustega jne) pisut hiilata. Provotseerivalt vastanduvad küsimused (Miks sina kogu aeg vaikid? Kas sul polegi oma arvamust?) toovad loiuks raugenud diskussiooni teravust. Küsimised on oma kohal siis, kui arutelu tammub paigal. Rühmaliikmete küsitlemise võib niigi sujuvalt laabuva diskussiooni korral kõrvale jätta.

## Käsitle probleemidest möödahiilimist konstruktiivselt

Vaba arutelu rühmas on kaugel probleemide ratsionaalsest loogilisest lahendamiseest. Ka olulistest asjadest möödahiilimine või teemade järsk väljavahetamine on informatiivne. Selle võib sobival hetkel üldiseks kõneaineks muuta.

### Juhtum

*Teismeliste noormeeste rühmadiskussiooni ajal ärgitas keegi liikmetest juttu teha siirusest ja heasoovlikkusest, mida tema meelest esineb tänapäeva karmis maailmas järjest vähem. Otsekohe reageeris rühma liider sellele üldist valju naeru tekitanud repliigiga: "Tee teisele head, saad ise vastu pead," ning selle hella teema käsitlemise situatsioon haihtus. Rühmajuht ei hakanud küsimuse üleval hoidmiseks kohe survet avaldama. Selle asemel arutati küsimust, kui õige või väär on oma õigusi ja huve karmilt kaitsta. Siiruse teema uue ülesvõtmise hetk saabus ülejärgmisel rühmakohtumisel. Seekord ei hakanud keegi selle asja arutamise vastu sõdima ning rühmatöö korraldaja leidis sellest küsimusest esimesena juttu teinud noormehest endale probleemi sügavamaks arutamiseks loomuliku liitlase.*

## Avasta viperuste positiivne plaan

W. Schutz (1972) soovitab kohtumisrühma tööd häirivad sisemised ja välised asjaolud võimalust mööda alati arutluse fookusse võtta. Sel teel võidakse uurida rühma võimet takistusi ületada, osalejate käitumist tavalisest erinevas olukorras jne. Mõned viperused muudavad pineva õhkkonna vabamaks, la-sevad lõtvuda, asju koomilises valguses näha.

## Juhtum

Ühes rühmas hakkas osalejate pea kohal tiirlema (naistele üsna ohtlikuna tunduv) vaablane. Algaja rühmajuht märkas, kuidas vaablase lendlemine ruumis mõjus talle vabastavalt. Kuna kõigi osalejate pilgud olid putukale pööratud, vabanes psühholoog teda algul vallanud "eksamihirmust"

Miltoneriksonlikult (paradoksile ja absurdile toetuvalt) üles ehitatud grupitreening võib ülaltooduga analoogsed viperused – elektrikatkestused jm – lausa kohtumiste kavva võtta. Järgnevalt vaatame, kuidas rühma juhendaja peaks toimima juhul, kui osalejad on ükskõiksed, endassetõmbunud või passiivsed.

### **Võta fookusesse just siinsamas toimuvad nähtused**

Inimesi innustab kunagi ammu toimunud palju enam teadmine, et midagi tähendusrikast on siinsamas just praegu juhtumas. Seda asjaolu arvestatakse eriti ulatuslikult geštalikohtumistel, aga ka nt sensitiivsustreeningus. Rühmal liikme iseloomulik hoiak, tundeväljendus, repliik, metafoor, sõnakasutus, tegelus, kellegi pöördumise eiramine või sellele ülalataval viisil vastamine – kõik need ja paljud teised grupis ilmnevad efektid võivad sobivas olukorras saada analüüsi ja arutluse objektiks.

### **Kasuta jaotusmaterjale**

Paljud Eesti suhtlemistreenerid on grupitöö jaotanud eraldi teemaga tundideks, mille eel jagatakse osalejatele vastavat teoorialõiku valgustavaid jaotusmaterjale. Nende materjalide oskussõnad, teesid, metafoorid, paradoksid, provotseerivad ütlused võivad saada järgneva diskussiooni aineks.

Lisagem väike valik aja kulgu ja situatsioonitunnetust mõtestavaid Hiina mõtteteri (valdav osa pärineb raamatust "Itämaisen elämänviisauden kirja" (1995)).

- Neljakümnene mees on nagu mägedest laskuv tiiger.
- Hommikul imetle kuud, öösel tähti.
- Lumehelbed langevad – igaüks õigel ajal õigele kohale.
- Hommik ei taha õhtust kuuldagi.
- Hoolitse tulevik, mitte möödaniku pärast.

- Aastad kaovad kiiresti kui päevad.  
Pole lampi, mis ei kulutaks õli.  
Kui hommikul oled leidnud Tõe, võid öhtul rahulikult surra.

### **Kasuta videot, vaata õppefilme või grupitreeningute varasemaid lindistusi**

Video kasutamine lubab rühmakohtumises saavutada kolmekordset tagasisidet: juhendajalt, rühmaliikmeilt ja videomonitorilt. Grupitreeningule oleks suureks abiks paarikümmet tüüpolukorda illustreeriva videomaterjali varuks hoidmine. Seda võidakse kasutada vaikuspausi ületamiseks, eeskuju väärivate mallide demonstreerimiseks, arutluse algamiseks, osavõtjate lõbustamiseks ja värskendamiseks.

### **Korralda rollimänge või juhtumilavastusi**

Rollimäng on psühhodraamast päritud tehnika. Kui rühmas tekib mänglev, uuele kogemusele püüdlev õhkkond või selles leidub artistlikke tüüpe, pole juhtumi läbimängimist eri isikutega kuigi raske alata. Rollimängu analüüsi hõlbustab video kasutamine, mille puhul saavad osalejad kolmekordse tagasiside: rühmaliikmeilt, psühholoogilt ja videolt.

## **Rühmas nähtu ja kuuldu lahtimõtestamine**

Algaja grupitöötajaja märkab peatselt, kui suurt tähelepanu eeldavad grupiprotsesside märkamine, kiire lahtimõtestamine ja neile kohane reageerimine. Juhendajalt või nõustajalt nõuab see grupiga säärase emotsionaalse sideme hoidmist, mis oleks ehe, ent mitte ennast kaotavalt tundeküllane. Rühmatöö läbiviijal tuleks olla kontaktis iseenda tunnetega – mõista oma emotsioone ja nende tekketausta. Samas peaks ta teadvustama oma käitumise toime grupi liikmetele. Mõistagi tuleks grupijuhil ülaloodud sihtide saavutamiseks vabaneda tema selget tunnetust hägustavate kaitsemehhanismide kasutamisest, jättes samas kindlameelseks olukordades, kus tal tuleb rühma või selle liikmete arvamusele vastanduda või konfliktiolukorras orienteeruda. Rühmajuhth seisab sageli dilemma ees: kas olla

vahetu ja spontaanne või selgepilguliselt objektiivne. Kui spontaansuse nimel analüüsivast mõtlemisest loobuda, tekib toimuva moonutatud või filtreeritud mõtestamise risk. Kui kõike grupis aset leidvat üksnes kõikumatu meelerahuga analüütikuna jälgida, tajub rühm selles hoiakus varjatud ohtu ning vastab sellele agressiivsuse või ebasiirusega.

Rühmas toimuva jälgimise teeb eriti raskeks asjaolu, et inimestel on kalduvus rääkida korraga, üksteist katkestada, väldkiirelt teemat vahetada, perspektiivsed probleemid või mõttearendused juhusliku assotsiatsiooni ajel hüljata, ärritada, (tihhilugu ka kohatul viisil) nalja heita, tõsised asjad naljaks keerata ja mõningaid lihtsaid asju liiga tõsiselt võtta.

Jutuajamised võivad olla kindlatele teemadele ja probleemidele fookustatud, ent ka hajusad, hälbivad, selgeid asju pikalt üle nämmutavad, kitsasse ainevalda kehtvalt kinni kiilunud jne.

Rühmas võib näha, kuidas selle liikmete vahel tekib ajutisi ühendusi ja vaenuleere, kuidas vahelduvad arvamusiidrid, kuidas mõned liikmed näitavad üles kärsitust, teised tujutsevad, kalduvad vihameelsusse jne. Rühmakliima muutub kiiresti nagu Londoni ilmastik, olles kord elevil ja üksmeelne, siis viril, pahur, rusuv jne.

Rühma juhtiv psühholoog peab ikka ja jälle tõdema, et tema enda pikka aega ette valmistatud etteaste – nt mingite asjade väärtustamine või toimunus tähendusrikka allakriipsutamine – võib diskussiooni juhusliku mõttekäände või rühma meeleolu kiire muutumise tõttu luhta minna. Rühmajuhil tuleb läbi elada nii suure rahulolu kui ka segaduse, kärsituse, lootustes pettumise ning meeleheite minuteid, säilitades samas ometi toimuva suhtes olulist eristava pilgu ja minimaalse enesekeh-testamise võime.

Millest grupidünaamika jälgimisel lähtuda? Rühma juhtides tuleks endale teadvustada valitsevat atmosfääri, inimeste koostöövalmidust, tekkivat üksmeelt nt vestlusteemade valikul või mingite väärtuste kaitsmisel, aga ka rühmas järgitavaid mängureegleid, levinud käitumismalle jne. Kogenud psühho-

loog märkab suurt osa rühma olulistest nähtustest intuiitiivselt ehk teisisõnu, oskab oma tähelepanu teritada kohe, kui midagi iseloomulikku ja tähtsat on just tekkimas. Alati ei ole terasest vaistust siiski abi. Osa grupis toimuvast – nt muutused inimeste meelsuses – ei peegeldugi selgelt välises käitumises. Pealegi on ise kõneldes ja oma tundeid väljendades raske objektiivselt seirata kõigi ümbritsevate reaktsioone jm olulist. Grupielu jälgimiseks on tõsisele uurijahoiakule ka alternatiive.

**1. Õpi rühmas toimuvat mõistma selle alusel, mis sa ise tunned.** Grupitöös pole haruldane, et rühma juhendaja laseb end ise nakatada selle osalejate valitsevast meeleolust, ta tunneb elevust, heameelt, viha ja nõrdimust ligikaudu samal kombel nagu teised rühmaliikmed. Iseennast, oma tekkivaid tundeid, aga ka kartlikkust ja ebakindlust mõistes on rühma juhil hõlpsam toimida autentselt, vältides oma esinemistes räiget kaitsekäitumist. Mõned “negatiivsed” tunded – näiteks ootus- ja esinemisärevus – on igati loomulikud, neid ei tohiks peljata, vaid tuleks mõtestada ja omaks võtta. Oma tunnetest kaugene mine (tunnete salgamine, moonutamine ja tundetuimus) loob tõkke rühmaga ehedaks suhtlemiseks.

**2. Mõista oma ebakindluse ja ärevuse põhjusti.**

Seitse asja, mida ebakindlad grupijuhid kardavad:

- hirm, et rühm kasvab üle pea, selle juhtimisega ei tulda toime,
  - kartus jääda jänni vastupanu juhtumites,
  - kartus olla liiga pedagoogiline või direktiivne,
  - mõte sellest, et ollakse liiga liberaalne ja järeleandlik,
  - kartus kogeda oma ettepanekute eiramist või tagasilükkamist,
- hirm saada valusa negatiivse kogemuse osaliseks,  
mõte sellest, et rühmas toimuvat ei suudeta järgida ega mõista.

**3. Õpi rühmaliikmeid tundma empaatia abil.** Teise inimesse hoolivalt sisse elades, temaga lühikeseks hetkeks samastudes võib tema käitumisajendeid sügavamalt tundma õppida.

4. **Jälgi grupiprotsesse vabade assotsiatsioonide meetodil.** Teemade valik, probleemide haakumine, eluliste näidete ja repliikide esitamine – kõik see saab grupis teoks enamasti isenesliku vabalt assotsieeruva protsessina. Väidete ja teemade haakumiste ja arendamiste protsessis juhtub sageli filtreerimist, tõlgendusi, sisu moonutusi, tähendusnüansside muutmist. Inimeste suhtumist vestlusainesse peegeldavad ka nende elevil või igavlevad ilmed, poosid, žestid. Jutuainese teket kujundavaid assotsiatsioone jälgides võib märgata, kuidas mingi teema või leitmotiiv tuleb üha uuesti esile või ka vastupidi – keegi rühmast tõrjub selle korduvalt tagasi, boikoteerib seda. Sageli on juhusliku assotsiatsiooni laineharjal võimalik mingist teemast kõrvale kalduda, valusa küsimuse eest põgeneda. Need juhtumid väärivad samuti registreerimist. Nagu argivestluses, nii võib ka grupiteraapias ja -nõustamises märgata, kuidas mõni inimene näib sisimas varitsevat hetke, mil kohase assotsiatsiooni abil üha uuesti oma lemmikteema või -probleem esile tuua.

#### Juhtum

*Enesearengurühmas võis täheldada, kuidas keegi viiekümnendais aastais naine esitas igal kohtumisel juhuslikest mõtteseostest kinni haarates aina uuesti oma probleemi: elus pole tema jaoks enam midagi uut, kõik kordub, ta tunneb järjest suuremat tüdimust ja ükskõiksust. Rühma juhi ja teiste liikmete katsed naisele abi pakkuda lõppesid E. Berne'i tuntud mängu "Jah aga" käikudega. Kõigile ettepanekutele leidis naine mingi "aga", miks seda pole võimalik ellu viia.*

5. **Pane tähele rühma vastupanu ilminguid, näiteks juhtumeid,** kus pakutava teema või mõtte vastu ei tunta huvi, ettepanekut eiratakse jne. Ära satu vastupanust hämmeldusse, see on rühma arengu teatud etappidel lausa möödapääsmatu.

6. **Püüa orienteeruda rühmaliikmete (esialgu grupi võtmeisikute) käitumismallides.** Siin võib lähtuda lihtsast skeemist. Pane tähele, mida keegi rühmaliikmeist alati teeb ja mida ta kunagi ei tee.

#### Käitumise valikute näiteid

Vestlusteema või probleemi ülesvõtmine.

Grupijuhiga vaidlusse astumine.

Teiste rühmaliikmete katkestamine.

Hea nõu andmine.

Laialivalguva arutluse algatamine põhiteemast hälbivas küsimuses.

Teistele oma toetuse ja abi pakkumine.

Naljakate lugude jutustamine.

Iroonia ja eneseiroonia väljendamine.

### **7 Pane rühmas toimuvat tähele ka grupitöö vaheaegadel.**

Hõlbus on jälgida, kes kellega alarühmi moodustab, milline rühmaliige hoiab omaette, kelle ümber teised koonduvad jne.

**8. Püüa mõista olevikus toimuva tulenevust varem toimunust.** Mis tahes oluline vahejuhtum võib sillutada teed grupis edaspidi toimuvale, teisest küljest saavad mõnedki asjad märksa selgemaks, kui meenutada neile eelnenud tähendusrikkaid sündmusi.

**9. Hinda vääriliselt kõiki rühma tegevuse ilminguid.** Registreeri positiivsete nähtuste skaalal need juhtumid, kus grupiliikmed esitavad üksteisele pehmemas või teravamal toonil väljakutseid või kui grupp leiab varem vaadeldud probleemidele ja teemadele uue vaatenurga või kui keegi rühmaliikmeist asub teisele head nõu andma. Kõigil neil kordadel on grupijuhil võimalus sotsiaalselt kinnistava käitumisega – näiteks tunnustuse, heameele väljendusega – kutsuda esile soovitava käitumisviisi kordamise juhtumeid.

**10. Pane tähele iseenda kaitsekäitumist.** Kui rühmajuhil on endal mõne lahendamata asja Achilleuse kand, mõni psüühiline probleem, konflikt või kompleks, võib ta kaotada mõnelgi puhul rühmas objektiivsuse, hakata endale liitlasi otsima, jätku mängureegleid kehtestama, end rühmast emotsionaalselt isoleerima jne.

### **Juhtum**

*Psühholoogi diplomita grupijuht ilmutas enam-vähem kõigis enda juhitud gruppides jäika pedagoogilisust. Tema liiga direktiivne rühma ohjamise stiil mõjus enamasti pärssivalt. Superviisori abil*



*teadvustas kõnealune isik oma probleemi ning ka selle tekketausta. Ebakindluse põhjuseks oli tal kahtlus, kas ta ilma diplomita ikka jätab ehtsa psühholoogi mulje. Selle ebamugava mõtte tõrjumiseks asuski ta kohatult didaktilisele positsioonile. Rühmas toimuva vabatahtliku õppimise asemel lasti grupiliikmeil kuulata rühma juhi suuniseid ja selektusi.*

Nii nagu nõupidamistel ja läbirääkimistel, aitab ka gruppitöös kokkuvõtete tegemine saavutatut resümeerida, see meelde jätta ning järgneva arutluse aluseks võtta. Kokkuvõttega osutatakse aga ka sellele, et mingi teema või probleemi edasine üksikasjalik arutamine on muutunud mõttetuks.

## **Rühma tegevuse lõpetamine**

Eneseabirühmades võib ikka ja uuesti tähele panna, kuidas kooskäimist jätkatakse ka pärast seda, kui grupp on valdava enamiku jaoks oma eesmärgi täitnud. Rühma lõpetamise vajalikkusest annavad tunnistust mitmed märgid:

- teemad, probleemid hakkavad üha uuesti korduma,
- ühistegevused ei vii enam avastuslike lahenditeni, osalejad aimavad täpselt ette, mis laadi seisukohti keegi rühmas väljendab; see teeb diskussioonid mõttetuks,
- mõned (paraku just ärksamad) rühmaliikmed hakkavad sageli kokkusaamistelt puuduma,
- rühmaliikmeis hakkab ilmnema halvasti varjatud pahurus.

Nagu iga lahkumine, toob ka grupiga hüvastijätt kaasa negatiivseid tundeid. Mõned tunnevad peatse lahkuminekku pärast kurbust, teised väljendavad esimeste irdujate suhtes avalikult oma viha. C. Rogersi (1969) järgi toob nii individuaalse nõustamise seeria kui rühmakohtumiste sessioonide lõpetamisega viivitamine kaasa ohu, et kliendid ei mobiliseeri õpitut selle kiireks ja otsustavaks elluviimiseks. Hulgal juhtudel saab rühmast (nagu ka liiga kaua nõustamistel käimisest) lohutav aserahuldus kesk kalki ja hoolimatut maailma. Venitatud lõpuga rühmatöö hägustab saavutatut, kahandab selle rakenduslik-

ku väärtust. Rühma lõpetamise raskus tuleneb selle väärtusest osalejaile. Paraku on igasugune masinlik, tungiv seotus piirav, isikliku vastutuse ja iseolemisoskuse edenemise seisukohalt pidi-durdav.

Mõned rühmad pudenevad ilma pateetikata lihtsalt koost, teised valavad viimasel kohtumisel paar lahkumispisarat. Targasti teeb rühmajuht, kes kokkutulekute lõpetamisega juba vallandunud protsessile jalgu ei jää. Parem on rühmatöö lõpetada pisut ennakult kui liiga hilja. Rühma lõpetamisel tuleb meenutada saavutatut, julgustada osalejaid ise vapralt eluraskustega rinda pistma ning orienteerida nad koos olles õpitut võimalikult laias ulatuses elus järelle proovima ja praktikasse rakendama. Rühmas toimunut aitab selitada ja mõtestada nn lõpuring, milles iga osavõtja annab toimunule hinnangu.

## Lühiülevaade juhtimise konsulteerimisest

Organisatsiooni ladusa ning tulemusliku tegutsemise eelduseks on tema allüksuste ja süsteemide kooskõlastatud funktsioneerimine, inimeste oskuslik motiveerimine, täitjatele tööülesannete ja otsustusõiguse läbimõeldud delegeerimine, suhtlemistökete kõrvaldamine, usaldusliku tööõhkkonna kujundamine, võimalike konfliktide ärahoidmine ja lahendamine, ettevõttesisesse koostöö edendamine, personali arendamine, uuenduste algatamine ning ohjamine ja terve hulk teisi tähtsaid küsimusi. Kõik need valdkonnad leiavad lähemat käsitlemist organisatsioonikäitumise ja juhtimispsühholoogia käsiraamatuis. Tegevjuht võib sise- või välisnõustaja appi kutsuda mis tahes organisatsiooni tegevust puudutavas aspektis paremini orienteerumiseks, uute ideede saamiseks, oma hinnangute ja tõlgenduste õigsuse kontrollimiseks, otsuseprojekti väljatöötamiseks jne. Juriidilistes ja tehnilistes küsimustes kasutatakse organisatsioonides laialdaselt ekspertabi. Kui organisatsioonis on ametis psühholoog, peaks tema üheks põhirolliks olema juhtkonna nõustamine personali värbamise, motiveerimise, vallandamise, ja arendamise küsimustes, aga ka kõigis teistes valdkondades, kus rakenduspsühholoogia töötab oma abi.

Eestis on saanud tavaks kutsuda juhtide nõustajaid konsultantideks. Allpool on põgusa vaatluse alla võetud juhtide konsulteerimise mõned võtmeküsimused. Kuidas kindlaks määrata nõustamise objekti? Milliseid eesmärgi nõustamisel järgida? Millises rollis oleks konsultandil otstarbekas esineda? Missugused on nõustamisprotsessi etapid organisatsioonis? Missuguseid töömeetodeid võiks juhte nõustades kasutada?

# Nõustamisobjekti valik ja eesmärkide püstitamine

Kliendi nõuete ja ootustega tutvunult seisab konsultant valiku ees: milliseid üldisi eesmärke püstitada, missuguse taktikaga tegeutseda? Valida on mitme võimaluse vahel.

*Kas algetada kindlasuunalisi muutusi (uuendusi)?*

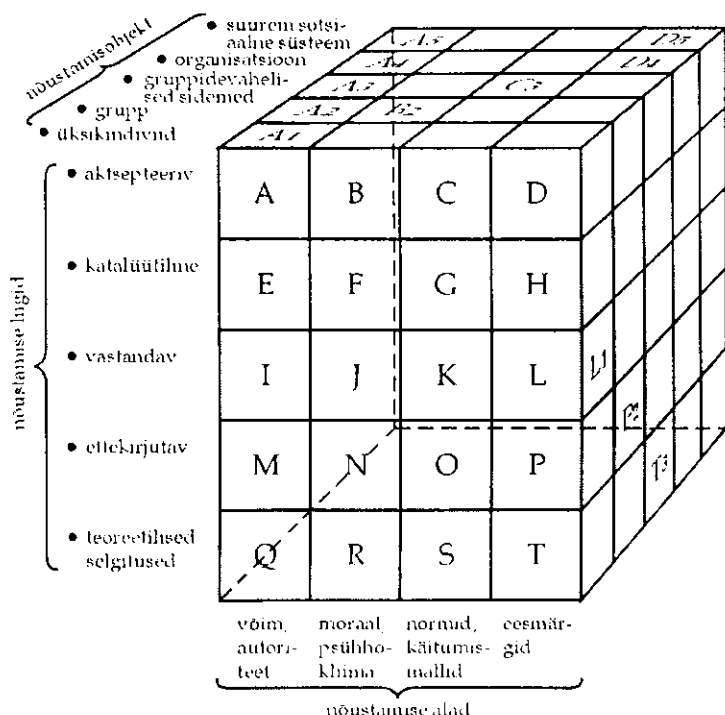
*Kas taotleda status quo stabiliseerimist?*

*Kelle huve organisatsioonis esmajoones arvestada?*

*Kas piirduda nõustamisel objektiivsete andmete esitamise ja olukorra selgitamisega?*

*Või anda suunavaid ettekirjutusi?*

Probleemide, ülesannete ja lahendusvariantide tihnikus orienteerumiseks võiks abiks olla Blake'i ja Moutoni (1974) "nõustamiskuup" (vt. joonis).



Blake'i ja Moutoni nõustamiskuup

## Nõustamise liigid

### ♦ Aktsepteeriv nõustamine

Kliendil võimaldatakse oma individuaalseid tundeelamusi ja mõtteid väljendada, kusjuures talle tagatakse kaitstus- ja kindlustunne. Empaatiline sisseelamine kliendi sisemaailma ja probleemistikku lubab viimasel tunnetust deformeerivast kaitseasendist vabaneda ja olemasolev olukord objektiivse vaatluse alla võtta.

### ♦ Katalüütiline nõustamine

Konsultant aktsepteerib põhiliselt kliendi seisukohta ja probleemikäsitlust, kuid püüab täiendava teabe leidmise ja andmise teel tema pilku teritada. Analoogiliselt keemilise katalüüsiprotsessiga kiirendab ja aktiveerib nõustaja protsesse, mis ilma tema sekkumiseta toimuksid palju aeglasemalt.

### ♦ Vastandav nõustamine

Tihti tegutsevad inimesed vastupidi oma seisukohtadele ja hinnangutele, olemata sellest ise üldse teadlikud. Näide: ärijuht õpetab ettevõttesisesel seminaril, et kritiseerida tuleb nelja silma all, ise toimib praktikas aga suisa vastupidi. Nõustaja ülesandeks on säärased vastuoksused teadvustada: kliendi sõnalised väljendused vastandatakse tema tegeliku käitumisega.

### ♦ Ettekirjutav nõustamine

Nüüd paneb nõustaja enda vastutusel probleemi(de) diagnoosi ja annab juhtnööre küsimuste lahendamiseks. Siia liiki kuuluvad ettepanekud õhkkonna tervendamiseks, raha kokkuvõtteks, suhtlusliinide elavdamiseks, koosolekute korraldamiseks, tegevuste ratsionaliseerimiseks jne.

### ♦ Teoreetiliste selgituste andmine

Konsultant seab endale eesmärgiks kliendi analüüsivõime arendamise, suunab ta argitöös liiga praktitsistlikuks kujunenud meelega arutlema põhjuste-tagajärgede kategooriais.

Kuubi esikülje vertikaalidel on toodud **neli nõustamisala**:

### ♦ Võim/autoriteet

Konsulteerimise valdkonnaks on sageli ettevõtte juhtide,

omanike ja töötajate võimuvahekord ning sellega seotud autoriteediküsimused ja otsustamisõigus. Nõustamise sihiks on võimu jaotamise ja kasutamise otstarbekohasemate mooduste leidmine.

#### ♦ Moraal/psühhokliima

Siia kuuluvad säärased ilmingud nagu organisatsiooni psühhokliima, töömoraal, lojaalsus ning personali töörahulolu. Emotsionaalse atmosfääri ning kõrge või madala töömoraali üle otsustamine on paljuski hinnanguline. Omanikud ja tippjuhid ei soovi tihti tunnistada, et nende organisatsioonis valitseb halb tööõhkkond. Samas avaldab nende tegurite mõjutamine personali töö tulemuslikkusele tihti üllatavalt soodsat toimet.

#### ♦ Normid/käitumismallid

Organisatsioonis kehtivad paljud kirjutatud ja kirjutamata seadused. Mõned normid on paberil fikseeritud, ent vaikimisi minnakse neist mööda. Teistel puhkudel järgivad töötajad mängureegleid, mis küll pole kuskil kirjas, kuid mida kõik teavad. Mõned normid, nagu ka käitumistavad takistavad organisatsioonis tarvilike muutuste algatamist. Probleemid võrsuvad tihti sellest, et leppelistel sotsiaalsetel normidel ja käitumismallidel on tugev tundetaust või emotsionaalne kate (nagu rahal kullakate).

#### ♦ Eesmärgid

Organisatsiooni eesmärkide all võib mõista niisuguseid asju nagu varustamine hüvede, kaupade ja teenustega, kasumi saamine, töökohtade loomine jne. Kasumit taotlevas ettevõttes võidakse mingil ajahetkel väärtustada ühtesid eesmärke teiste arvel. Organisatsiooni majanduslikud eesmärgid on käive, kasum, püsiva turu tagamine, rentaablus, vahendite likviidsus, brutokasum, käibekiirus, uute toodete väljatootamine, paremate tarnijate leidmine, firma maine kujundamine jne.

#### **Nõustamise objektid (adressaadid)**

Kuubi ülemine tahk on vertikaali mööda viieks jaotatud ja see näitab nõustamisalgatuse (sekkumise) objekte ehk adreasaate. Tegemist võib olla:

- ♦ üksikisikuga;
- ♦ rühmaga;
- ♦ rühmadevaheliste sidemetega;
- ♦ organisatsiooni kui tervikuga;
- ♦ laiemas sotsiaalse süsteemiga (linn, maakond, riik).

Need kolm mõõdet – nõustamise liik, ala, adreassaad – moodustavadki nõustamiskuubi 100 lahtrit ehk 100 võimalust konkreetse nõustamisliigi, teema ja adreassaadi seostamiseks. Mõistagi pole kaugeltki kõik kuubiku osad täidetavad reaalsete võimalusvariantidega. Sellel skeemil on eelkõige orienteeriv väärtus. Ent see osutab ka vajadusele ja võimalusele täpsustada konsulteerimisvaldkonda vastavalt organisatsiooni konkreetsele situatsioonile.

Balake'i ja Moutoni nõustamiskuup kujutab endast tuntud loova mõtlemise tehnika – otsingumaatriksi – rakendust. Selle eeskujul võib kutseline juhtimiskonsultant konstrueerida endale nõustamisvaldkonna täpsustamiseks uusi töövahendeid. Järgneva tabeli peas on esitatud eeluuringu meetodid, vasakul veerus aga võimalikud probleemialad.

ankeetküsitlus intervjuu probleemiarutelu  
töörühmas

---

organisatsiooni psühhokliima
personali töörahulolu
ülemuste juhtimisstiil
allüksuste tegevuste kooskõlastamine
info kulgumine ja suhtlemine
uuenduste algatamine ja ohjamine
tööprotsessi korraldus
juhtimisotsuste ettevalmistamine
koosolekute korraldus
uue tehnika soetamine ja kasutamine
personali väljaõpe ja arendamine
suhted sidusorganisatsioonidega

---

## Muutumisprotsessi etapid

Konsulteerimise objektiks on üldiselt soovitatav võtta organisatsiooni kõige problemaatilisem (vaidlused, konfliktid, tegemata jäetud tööd jne) või kõige enam muutusi eeldav alastsüsteem (nt osakond). Organisatsiooni konsulteerimises on mõndagi sarnast individuaalse psühholoogilise nõustamisega. K. Lewinist lähtudes koosneb nõustamisprotsess kolmest astmest.

### 1. Üles- ehk lahtisulatamine (*unfreezing*)

Inimesel kujuneb valmisolek oma hoiakute, väärtuskujutluste ja käitumise muutmiseks.

### 2. Muutmine (*moving*)

Uue info pinnal kujundatakse uued hoiakud, tegutsemisvalmidus, reageerimisviisid.

### 3. Kinnikülmutamine, kinnistamine (*refreezing*)

Uued käitumisviisid ühendatakse tervikuks ja stabiliseeritakse.

Lewini termineid kasutades tähendab see kolmeastmeline protsess üleminekut ebakindlusest põhjustavast seisundist tasakaalu ja suurenenud rahulolu olukorda.

Saksa psühholoog G. Ziegler kirjeldab organisatsiooni nõustamist 7-faasilise protsessina. Järgnev käsitlus toetub põhilises osas temale.

#### 1. Kontaktiloomine

Konsultant loob organisatsiooni liikmega kontakti kas kliendi initsiatiivil, nõustaja algatusel või kolmanda isiku, nt firma tippjuhi ettepanekul. Konkreetse probleemiga tutvumine toimub käsikäes kliendi hoiakute ja arvamuste uurimisega. Sel etapil otsustab konsultant, millist osalemis- ja sekkumisviisi (aktsepteerivat, katalüütilist, vastanduvat jne) eelistada.

#### 2. Nõustamisleppe sõlmimine

Kui probleemvaldkond on täpsustatud, lepitakse kokku selles, millised on nõustamise kummagi osapoole õigused ja kohustused, missugused on järgmised sammud.



### **3. Diagnoos**

Edasi asutakse uurima:

- a) kuidas näeb probleemi klient,
- b) milline on kliendi esialgne käsitus probleemi lahendamise võimalusest,
- c) milles näeb klient nõustamise eesmärgi,
- d) millised on kliendi ressursid (aeg, teadmised, materiaalsed vahendid, tehniliste töötajate kasutamine jne).

### **4. Tegutsemiskava täpsustamine**

Järgneb üksikute algatuste, soovitud eesmärkide ja võimalike alternatiivide kooskõlastamine. Määratakse kindlaks sihipärase sekkumise ja mõjustamise adreessid.

### **5. Kava teostamine**

Nõustamise edu sõltub paljuski diagnoosi täpsusest. Plaanitud sammude teostamiseks võib nõustamisse kaasata eksperte, moodustada ajutisi töörühmi, anda organisatsiooni liikmetele mitmesuguseid ühekordseid ülesandeid jne.

### **6. Stabiliseerimine, tulemuste jälgimine**

Plaanitud uuenduste ja muudatuste elluviimisel püütakse tagada organisatsiooni liikmete (eriti selle võtmeisikute) valmisolek uuendusi aktsepteerima. Kui kavandatu teostus on kulgenud edukalt, võib üle minna seitsmendasse faasi. Ebaedu korral tuleks esialgset diagnoosi täpsustada ja kavandada nõustamisel püstitatud sihtide saavutamiseks täiendavaid meetmeid.

### **7. Algatatu lõpuleviimine**

Nõustaja ja kliendi suhe on lõppenud, kui probleem on lahendatud või kui klient on viidud olukorda, kus ta suudab probleemi ise lahendada.

## Konsultandi-kliendi suhe

Nõustamisel tuleb arvesse kolm võimalust.

1. **Domineerib klient**, kes tellib või ostab nõustajalt kui eksperdilt konkreetse väljatöötuse, ettepanekute paketi, koolitusprogrammi või mis tahes eksperdiabi liigi. Enamasti on selle tellimuse taustaks kliendi kindel veendumus, et organisatsioonil on nimelt "sellised" hädad või et seda tuleb juhtida vankumatute printsiipide järgi, arendada kindlas suunas. Nõustamise edu oleneb nüüd järgmistest asjaoludest:

- ♦ kas klient on diagnoosinud organisatsiooni vajadused õigesti, suunates nõustaja reaalsete akuutsete võtmeprobleemide lahendamisele;
- ♦ kas klient varustab nõustajat piisava hulga usaldusväärse infoga;
- ♦ Kas klient on pädev tegema konsultandi infost tarvilikud järeldused ning tehtud ettepanekud ellu viima.

2. **Domineerib konsultant**. Klient pöördub abi saamiseks spetsialisti poole, kuna ta kannatab segaste põhjuste tekitatud negatiivsete mõjude all. See võib väljenduda suhteliselt ebamäärasel kiivakiskumise tundes, kuid ka mõningate silmanähtavate ilmingutena, näiteks personali liikmete sissetulekute vähenemises või töörahulolu kahanemises. Diagnostika edu määrab kliendi valmisoleku probleemide tunnistada.

3. **Võrdõiguslik koostöö**. Võrdõiguslik tähendab seda, et kummalgi poolel on õigus arvestada teise kindla abiga. Klient aitab kõrvaldada konsultandi teadmislüngad konkreetse organisatsiooni kohta. Konsultant aitab kliendil orienteeruda probleemides ning leida lahendusalternatiive.

Selle nõustamisvormi eelised ja eripära peegelduvad järgmises.

- Organisatsiooni esindajate osalemine nõustamisalgatustes loob soodsama pinna tehtud ettepanekute hilisemaks elluviimiseks.
- Otseste ettepanekute andmisel suunab konsultant oma klientorganisatsiooni sotsiaalkultuurilisele järelõppele (*reeducation*).

Organisatsioonide arendamise praktikud orienteeruvad sotsiaalse käitumise muutmisel sageli Benne'i ja Chini (1975) *normatiivsele järelõppe strateegiale*. Lähtutakse arusaamast, et sotsiaalkultuurilistest normidest mõjutatud hoiakuid, väärtusi ja käitumismalle ei anna muuta nõustaja retseptisarnaste ettekirjutuste abil, vaid probleemile ühiselt lahendusvõimaluste otsimise teel.

- Väljundite ja tulemite asemel orienteerutakse organisatsiooni mitmesuguste protsesside uurimisele, lahtimõtestamisele, stabiliseerimisele või muutmisele. Majandusorganisatsioonis toimub simultaanselt suur hulk omavahel seotud protsesse: tootmine, tootmise ettevalmistamine, varustamine, turustamine, remontimine, juhtimine jne. Täpsemini öeldes on esemete või info tootmises ja teenuste andmises põimunud ja suhtetoimes hulk eriilmelisi protsesse, mis vaid abstraktsete mõistete tasandil on täiesti lahutatavad protsesside tervikkogumist.

Psühholoogist konsultanti huvitavad ennekõike inimeste otustamise, suhtluse, vastastikuse mõjustamise, vahetu juhtimise ja koostööga seotud protsessid. Tegelikult tuleks ka organisatsiooni arendamise programmides esiplaanile nihutada protsesside optimeerimine, mitte nende tulemi järelkontroll. Kui organisatsiooni tulemustega seotud võtmeküsimuste hulka kuuluvad näiteks finantsplaanid või toodangu turustamise küsimused, siis protsessi tasandil vaadeldavad probleemid on koordineerimise ja koostöö vormid, üksikisikute ja gruppide suhtlus, eriti aga juhtimisotsuste väljatöötamine, probleemide lahendamise ja ühisarutluste korraldamise temaatika.

Konsultandi-kliendi koostöö tulemuslikkus oleneb paljuski konkreetsete protsesside tundmaõppimisele pühendatud ajast ning ka organisatsiooni liikmete õpivalmidusest.

## Nõustaja rollid

Konsulteerimisel püstitatavad taotlused, taktikad, ülesanded tulenevad situatsiooni tingimustest ning loovad eeldusi nõustaja ühe või teise rolli valikuks. Nõustaja rolle annaks liigitada nende direktiivsuse astme (sekkuvad – teadistavad), erialase diapasooni (spetsialist – generalist), organisatsiooni koosseisu kuulumise (sise- või välisnõustaja) ning probleemi käsitlemise laadi (analüütik – soovitude väljatöötaja) järgi. Allpool toodud nõustaja rollikäsitleluses on lähtutud Lippiti (1977) skeemist.

- ♦ **Tehniline spetsialist.** See traditsiooniline nõustajaroll põhineb mingi kindla eriala sügaval tundmisel ja töökoogemustel. Nõustaja põhiülesandeks on probleemide piiritlemine ning eesmärkide kavandamine.
- ♦ **Treener (õpetaja).** Nõustaja ülesandeks on inimeste õpetamine, kasvatamine, koolitamine ehk laiemalt – personali arendamine konkreetsete koolitamisprogrammide korraldamisega.
- ♦ **Probleemianalüüsija.** Konsultant lahkab kliendi püstitatud probleemi, leides selle tekkepõhjused, arvesse tulevad reguleerimisvõimalused, lahenduse alternatiivid.
- ♦ **Sotsiaaltehnoloog** taotleb inimeste käitumise muutmist ning töötab selle tarbeks välja juhendmaterjale, mitmesuguseid rakenduslikke ettepanekuid jmt.
- ♦ **Sihiseadja** suunab kliendi teatud väärtuste tunnistamisele või eelistamisele, kindlate eesmärkide valikule.
- ♦ **Faktituvastaja** hangib tarviliku andmestiku. Tema eesmärk on saavutatud, kui klient on varustatud uuritavas valdkonnas usaldusväärse infoga.
- ♦ **Menetlusspetsialist** suunab kliendi tähelepanu sellele, kuidas midagi tehakse (töötatakse, suheldakse). Ta analüüsib inimeste toimimisviise, suhtlust, koostööd ning annab asjaosalistele selle kohta tarbe korral tagasisidet.
- ♦ **Reflekteeri** registreerib kõik lähiminevikus ning siin ja praegu toimuvad tõigad ning edastab oma tähelepanekud asjast huvitatutele.

- ♦ **Alternatiivne spetsialist** vaeb probleemi mingilt kindlalt, põhierialadele alternatiivselt eriala- või kogemustasandilt ning töötab välja sellest tulenevad eesmärgid, ülesanded, vahendid, variandid.
- ♦ **Innovaator** osaleb organisatsiooni uuendusvajaduse ja -potentsiaali määramisel, uuendusprotsessi käivitamisel ja käigushoidmisel.
- ♦ **Eksperdiabi, tutvuste ja sidemete vahendaja** pakub oma abi tarvilike asutuste ja inimeste otsingul.
- ♦ **Juhendmaterjalide koostaja** roll seisneb mingi dokumendi, aruande, eeskirja vm kirjaliku teksti koostamises.
- ♦ **Hingearst** on kliendile toeks ennekõike sellega, et aitab hõlbustava, kaasaelava, aktsepteeriva kuulajana kliendil enesel oma probleemis paremini orienteeruda ning selle lahendamise püüetes otsinguvälja avardada.
- ♦ **Rühmatöö spetsialist** suunab organisatsiooni liikmed ühistöö tulemuslikkust tõstvate meetoditega (näiteks "Mõttetalgud", "Ajurünnak") paremasse koostöösse.

## Vastandustehnika

Organisatsiooni allüksuste ühistegevust ja koordineeritud koostööd puudutavate probleemide käsitlemine on raskendatud seetõttu, et inimesed ei usalda teistele konfliktiohtu tajudes oma tegelikke ootusi ja tõekspidamisi. Kuna paljud olulised asjad jäetakse enda teada, ei suuda organisatsiooni liikmed ja allüksused tihti selgelt ette kujutada, mida nende kolleegid, mingi teise rühma või allüksuse esindajad võtmetähtsaist asjust arvad. Seetõttu jäävad koostöö edendamise aspektist olulised küsimused lahti rääkimata ning inimesed ei kujunda olulistest asjades organisatsiooni kultuuri edendamise seisukohalt esmatähtsat ühist väärtusbaasi. Tõese info puudumist kiputakse sageli täitma oletuste ja projektsioonidega. Üsna tavalised on needki juhtumid, kus mingis küsimuses (nt organisatsiooni uuendustegevus) ühise arvamuse kujundanud allüksus arvab vaikumisi, et teistel allüksustel on selles asjas ligilähedaselt sa-

ma positsioon. See ei tarvitse aga kaugeltki alati nõnda olla! Organisatsiooni koostööd häirivad eriti need olukorrad, kus suletud rühmitused omistavad üksteisele kalduvuse lähtuda vaid oma huvidest ja ühiste huvide eiramise.

Vastandustehnikana tuntav menetlus lähtub põhimõttest, et eri rühmade hoiakute, arvamuste, väärtuskujutluste, faktitõlgenduste ja vastastikuste ootuste lahknevus on igati loomulik nähtus, mida ei tuleks maha salata, vaid tarvilikul määral avalikustada. Selle rühmatöö ja rühmaviisilise nõustamise meetodi eripäraks on see, et oma rühma koosolekud toimuvad vahelduvalt ühiste arutlustega. Nii suundutakse kord-korralt probleemide avaramale lahtimõtestamisele, õpitakse tundma arvamuste erinevusi ja nende tagamaid. Tihti võimaldab see meetod mõningase hulga küsimusi juba kohapeal arutluse käigus ära lahendada.

### **Vastandustehnika faasid**

#### **1. Üldmulje kujundamine endast ja teistest.**

Ajakulu – 2 tundi.

Kumbki rühm otsib vastust järgmisele kolmele küsimusele:

- a) Millised omadused, iseärasused, taotlused iseloomustavad kõige selgemini meie gruppi?
- b) Millised on teise grupi põhiomadused?
- c) Kuidas võiks teine grupp meid kirjeldada?

Seejärel kogunetakse ühisele koosolekule, kus kummagi rühma esindaja esitab teisele oma rühma vastused neile kolmele küsimusele.

**Märkus.** Ühisel koosolekul on lubatud info vahetamine, täpsustavate küsimuste esitamine, mitte aga enese õigustamine või teiste seisukohtade arvustamine. Teise rühma seisukohad võetakse sel etapil lihtsalt rahulikult teadmiseks.

#### **2. Rühmade koostööprobleemide piiritlemine.**

Ajakulu – 3 tundi.

Arutluse kulg:

- a) Kummaski grupis esitab iga rühmaliige oma nägemu-

se sellest, millisena tema näeb rühmadevahelisi probleeme.

- b) Kummaski rühmas kujundatakse nende liikmete üksikarvamustest ühine seisukoht, mille alusel pannakse kirja probleemide loend.
- c) Kumbki rühm esitab teisele enda grupis koostatud (koostöö)probleemide nimekirja.
- d) Kummastki rühmast valitakse võrdne arv esindajaid leitud (koostöö)probleemide järgnevaks arutamiseks.
- e) Moodustatud uus rühm koostab probleemide ühise loendi. (Selleni jõudmine eeldab teise rühma erinevate seisukohtade aktsepteerimist.)

### 3. Valmistumine probleemide lahendamiseks.

Ajakulu – pool tundi.

Arutluse kulg:

- a) Kummaski rühmas valib iga rühmaliige eelmises tööfaasis koostatud probleemiloendist need kolm küsimust, mille arutamist ta peab kõige olulisemaks. Sel teel kujuneb uus ühine probleemide loend.
- b) Probleemide lahendamiseks moodustatakse töörühmad, kuhu valitakse inimesi selle alusel, mis küsimustes nad on kompetentsed või milliseid probleeme nad soovivad arutada.

### 4. Probleemide lahendamine.

Ajakulu – 2–3 tundi.

Probleemide lahendamiseks on soovitatav kasutada ajurünnakut jt rühmaloovust suurendavaid tehnikaid.

### 5. Lahendite läbiarutamine.

Ajakulu – 1–2 tundi.

- a) Kumbki rühm teeb teatavaks enda leitud lahendid.
- b) Leitud lahendeid kritiseerib teine rühm.
- c) Püütakse jõuda mõlemat poolt rahuldavale lahendile.

Vastandustehnika rakendamine eeldab, et seda meetodit valdav isik reglementeeriks rangelt kõik ettenähtud sammud. Ühise arutluse käigus tuleb esile inimeste võime üksteist kuulata, teiste ettepanekutega haakuda, oma seisukohti argumen-

teerida, probleemikeskselt mõelda, oma vaateid teistele arusaadavalt väljendada.

Meetod sarnaneb psühholoogilisel nõustamisel kasutatava konfrontatsiooni võttega (vt lk 93) ning selle sihiks on mitmekordne kognitiivne (tunnetuslik) vastandamine:

- rühmaliikmete hoiakuid ja arvamusi vastandatakse grupi teiste liikmete arvamustega,
- ühe rühma tõekspidamisi vastandatakse teise rühma omadega, oletused vastandatakse tegelike faktidega, enda minapilti (arvamus endast, st oma rühma hoiakutest ja taotlustest) ja sinapilti (arvamus teisest) võrreldakse vastavalt teise rühma mina- ja sinapildiga, emotsionaalsed hinnangud vastandatakse ratsionaalsete probleemitõlgendustega,
- teadvustatud probleemid ja konfliktid vastandatakse alateadvuses vindunud pettumuste ja probleemidega jne.

Erinevate arvamuste, hinnangute, mina- ja sinapiltide, faktitõlgenduste, ideede ning tegevuskavade esiletoomine ehk omavaheline vastandamine töötab anda õpetliku kogemuse. Kuna tegemist on eksperimenteeriva õhkkonnaga, mis lausa initsieerib teistele vastanduma, ilmutavad inimesed nüüd märksa enam valmidust omavahelisi lahkarmusi käsitleda.

Protsessi nõustanud psühholoogil oleks vastandumiste lõppedes soovitatav oma tähelepanekud delikaatses vormis – inimeste nimesid mainimata – esile tuua. Seda tehnikat saab soovi korral mitmel viisil modifitseerida. Näiteks võib kirjeldatud 1. faasi läbi teha juba varemalt, 4. ja 5. faasi võib kavadada hilisemale ajale, 2. ja 3. faasis annab rakendada rühmaloo-vust lisavaid tehnikaid, kui üksikute rühmaliikmete seisukoh-tadest ei lähe kuidagi korda ühist platvormi kujundada, võib selle ilmingu võtta (psühholoogi või nõustaja algatusel) eraldi vaatluse alla jne. Meetodi rakendamise kõrvalefektiks on läbi-rääkimisostkuste arendamine.



## Kollegiaalne nõustamine

Organisatsiooni liikmed võiksid, kui sooviksid ja oskaksid, olla palju enam üksteisele nõustajaks kui seda üldiselt ollakse. Allpool kirjeldatav harjutus õpetab mitmeid tegusaid viise, kuidas üksteisele probleemide lahtimõtestamisel ning lahendamisel toeks olla. Lähtutakse põhimõttest tegelda mingil ajahetkel ühe konkreetse probleemi või selle aspektiga ning võtta rühmas arutluse fookusse järjest kõigi osavõtjate probleemid. Väljendutakse lühidalt ja asjalikult. Oluline on täpselt järgida juhiseid.

1. etapp: probleemidega tutvumine. Iga rühmaliige toob esile ühe oma tööga seotud probleemi (raskesti täidetava nõude, vastuolu, muret valmistava asjaolu vm), mille lahtimõtestamisel ta loodab teiste abile.

2. etapp: probleemide valik. Kõik rühmaliikmed avaldavad arvamust, millised probleemid vääriskid sügavamalt käsitlemist. Selle mõttevahetuse alusel pannakse kirja probleemide loend.

3. etapp: probleemi detailsem kirjeldamine. Probleemi valdaja seletab mõne minuti jooksul teistele asja olemust põhjalikumalt.

4. etapp: probleemi uurimine rühmas. Rühmaliikmed esitavad kellaosuti liikumise suunas probleemist parema ülevaate saamiseks selle valdajale täiendavaid küsimusi (nt *Millal probleem tekkis? Kes on selle lahendamisest veel huvitatud? Keda probleem lähemalt puudutab?*). Igal arutlusel osalejal on õigus esitada korraga vaid üks küsimus. Järgmise küsimuse võib ta esitada siis, kui arutlus on uue ringiga taas temani jõudnud. Probleemi "omanik" vastab küsimustele just sellise sügavuse või avameelsusega, nagu ta vajalikuks peab.

5. etapp: probleemi eri tõlgenduste kõrvutamine. Lähtudes 4. etapil hargnenud küsitluse tulemustest, esitab iga rühmaliige järgemööda oma arusaama sellest, milles seisneb probleemi olemus. Viimasena loeb oma uue tõlgenduse ette probleemi "omanik", kommenteerides seejärel eelnevaid sõnavõtte.

6. etapp: kollektiivne nõustamine. Rühmaliikmed esitavad probleemi tõstatajale järgemööda oma nägemused selle kohta, kuidas probleem tuleks lahendada. Need ettepanekud kantakse üksteise alla suurele paberilehele.

7. etapp: nõuannete hindamine. Probleemi "omanik" hindab pakutud lahendeid plusside-miinustega või 5-pallisel skaalal.

8. etapp: kokkuvõtte tegemine. Osavõtjad väljendavad oma arvamusi selle kohta, kuidas keegi end arutelu keskel tundis või mida probleemi lahendamise kohta veel soovitakse lisada. Selle etapi lõppedes võib 2. etapil fikseeritud loendist valida ühiseks arutamiseks uue probleemi. Meetodit võib täiendada nõnda, et iga probleemi püstitaja saab rühmast endale järgneva arutelu juhtimiseks abilise (*alter ego*), kes püüab tema probleemi omana tunda.

## Meeskonnatöö arendamise programm

Käesolev Florida autori G. F. Lehneri programm on saadud Välis-Eesti psühholoogi Vello Sermati vahendusel. Kava annab kohaldada ennekõike pikemaajalise õppetsükli suunistamisel, aga ka nädalalõpuseminaride ja rühmatöö korraldamisel. Sel viisil sobib programm konsultandi metoodilisse arsenalis niisuguse paindliku menetlusena, millel on orienteeriv ja struktureeriv tähendus enam-vähem kõigis meeskonnatöö edendamise algatustes.

### Põhisuundumused

- Koostöö arendamine isiklike ja organisatoorsete uuenduste algatamiseks;
- *Team<sup>1</sup> building* – organisatsiooni liikmeist hästi koos

---

<sup>1</sup> Termin "team", mis on laialdaselt kasutusel spordis (*team* = meeskond), on siin võetud mõistena, mis haarab gruppi inimesi, kes sõltuvad üksteisest oma tegevuse õnnestumises ja kes töötavad koos oma eesmärkide saavutamiseks. George Lehneri treeningumeetodi peaprintsiibiks on, et inimesed toimivad kui treenerid (ingl. keeles = *coach*), et õpetada teisi nendest sõltuvaid isikuid. Treeningprogrammi juhataja on "coach" ja tema peaeesmärgiks on õpetada ka teisi tegutsema treeneritena nende igapäevases töös ja tegevuses. Sellise programmi tüüpiliseks nimetuseks on "team building"

töötava meeskonna kujundamine. *Team building* on protsess, mis aitab organisatsioonil liikuda "sealt, kus see praegu on, sinna, kus see soovib olla"

- Meeskonnatöö kavandamine muutumisprotsessi aspektide väljaselgitamiseks.

Abiküsimused:

- Millised muudatused on vajalikud?
- Kuidas on võimalik selliseid muudatusi ellu viia?
- Mis on muutuste positiivsed ja negatiivsed konsekventsid ("costs and benefits of change")?
- Kuidas isiklikke ja meeskondlikke eesmärke kooskõlastada?

Edasi toome ülevaate meeskondliku koostöö arendamise protsessist.

### 1. Meeskonna (töörühma) ülessoojendamise faas

Meeskondlikku tegutsemist mõjustavate tegurite väljaselgitamine.

- Soodsa psühhokliima kujundamine.

### 2. Diagnostiline faas

- Probleemide määratlemine, mis mõjustavad indiviidi ja grupi tegutsemist ning töörahulolu.
- Programmi koostamine vajaliku info kogumiseks, tagasiside kindlustamiseks ja tegevuste planeerimiseks (*action research process*).

### 3. Võimalike alternatiivide esitamine tegevuskava koostamiseks (*the team-prescriptive phase*)

- Loov lähenemine probleemide lahendamisele.
- Individuaalsete ja meeskonna/grupi oskuste ning võimete arendamine senisest tõhusamaks tegutsemiseks.
- Vastastikune treenerioskuste arendamine (*mutual coaching skills*).
- Töögrupi efektiivsuse analüüs.

### 4. Konkreetse tegevusplaani väljatöötamine (*the team action-plan phase*)

- Alternatiivide läbikaalumiselt konkreetsete sammudeni viiva tee otsustamine.

Ressursside investeerimine töögrupi efektiivsemaks muutmiseks.

**5. Tegevuskava tegelik ellurakendamine** (*the team-implementation phase*)

Takistuste väljaselgitamine ja kõrvaldamine.

- Soodustavate asjaolude väljaselgitamine ja kasutuselevõtt.

**6. Tulemuste kriitiline analüüs** (*the team-assessment phase*)

Kriteeriumide otsing töögrupi efektiivsuse mõõtmiseks.

Vahendite otsing rühma tõhusa tegevuse innustamiseks.

**7. Õppekava läbimisel leitud ideede ja meetodite juurutamise kavandamine**

- Põhieesmärkide määratlemine.
- Konkreetsete algatuste kavandamine.

## Kokkuvõtvat

Maailm meie ümber muutub kasvavas tempos ning see asetab inimestele järjepanu aina suurenevaid nõudeid sotsiaalse ja tehnoloogilise keskkonnaga kohanemiseks. Inimvõimel on spordiajakirjanike vastupidisest veendumusest hoolimata küllaltki tuntavad piirid, seda ennekõike uuega kohanemise ja elus tarviliku juurdeõppimise võime mõttes. A. Toffleri (1972) aastakümneid tagasi värvikalt kujutatud konflikt tulevikuga ehk tulevikuga kohtumise šokk (*future shock*) ähvardab suure tõenäosusega järgneval kümnendil veel suuremat osa inimestest kui praegu. Ei saa öelda, et tänapäeva teadus ja tehnoloogia seda ohtu eiraks. Arenenud maades on märgata rakenduspsühholoogia aina suurenevat osakaalu ühiskonnas. Sadu miljoneid dollareid on investeeritud selleks, et teadusuuringute toel leida senisest tegusamaid mooduseid inimeste psüühilise kohanemisvõime suurendamiseks.

Meil Eestis ei vasta psühholoogiateaduste rakendus (rääkimata nende arendamise rahastamisest) kahjuks kaugeltki aja nõuetele. Mõistagi tuleneb see sotsiaalsete väärtuste hoolimatust kõrvaletõrjumisest viimasel aastakümnel niihästi meil kui enamikus teistes postsotsialistlikes maades. Lähiminevikku on täie õigusega määratletud varakapitalistliku perioodina, kus raha võim on allutanud kõik teised väärtused. Humanitaarteadlaste peaaegu üksmeelset arvamust mööda on Eestis materiaalsete huvide kindlustamisel tavaline inimene oma kehva võitu elujärje, tööstressi, puuduliku sotsiaalkindlustuse ning hingemuredega kõigi seniste valitsuste poolt unarusse jäetud. Psühholoogilist abi tegelikult vajavate inimeste arv on oletatavasti mitu korda suurem kui nende hulk, kes seda abi kasutavad või seda endale lubada võivad. Küsimus pole siiski üksnes ainelistes võimalustes. Psühholoogiline nõustamine on paljude inimeste jaoks tänini üpris segane (et mitte öelda kahtlane) ning

mitmesti müstifitseeritud valdkond. Ei saa ka väita, et nõustaja või psühhoterapeudi jutul käimine meil (nii nagu nt Austrias või Ameerika Ühendriikides) just prestiižne oleks. See on üheks põhjuseks, miks isegi need, kelle rahakott lubaks, eelistavad oma hingemuredega enamasti ise toime tulla, ilma et nad psühholoogi või psühhoterapeudi jutule minekut mõttes kaaluksidki. Olen siiski tuleviku suhtes optimist. Demokraatlikus ühiskonnas hakkavad ajutiselt tõrjutud ideed, väärtused ja alternatiivid mingi aja möödudes seda jõulisemalt endale vääri- list positsiooni nõudma, mida suuremat represseerivat mõju nad vahepeal on kogenud.

Käesolevas raamatus on otsitud vastust küsimusele *mida kujutab endast psühholoogiline nõustamine?* Seda probleemi on vaadeldud seoses kahe teise asjakohase küsimusega: *millest tekkivad psüühilised häired?* ja *milliste eneseabivõtetega psüühilisi häireid annaks kõrvaldada (leevendada)?* Nagu eelnevailt lehekülgedelt selgus, kujunevad vastused neile küsimustele mõnevõrra erinevaks sõltuvalt sellest, millise teoreetilise kontseptsiooni raames me mainitud probleeme vaatleme. Samas on erinevates isiksuse teooriates ja teraapiasuundades kõigi kolme tõstatatud küsimuse käsitlemisel vägagi palju ühtelangevat.

Ehkki nõustavad psühholoogid kuuluvad praegu keskpäraselt tasustatud ning tagasihoidliku sotsiaalse staatusega isikute kihti, võib ülal öeldu põhjal eeldada, et juba lähemal ajal hakkab ühiskond nende vajalikkuses üha enam veenduma. Sellega seoses muutub aina tähtsamaks seegi, et me mõtestaksime endale lahti **psühholoogilise aitamise** mõiste selle sõna kõige laiemas tähenduses. Loodetavasti leiavad sellised väärtused nagu lähisuhted, armastamisvõime, usalduslikkus, aupaklikkus, inimlik hoolivus, vastastikune abistamine, altruistlik tegetsemine, talgute traditsioon, aga ka mõnus psüühiline ja füüsiline enesetunne, kurnavaist ülepingetest hoidumine, elurõõm, virge meel, loovus ja vaimne tervis kõige laiemas mõttes leiavad järgnevaid aastail senisest märksa tähtsama koha inimeste väärtussüsteemis.

# Lisa 1 Psühholoogia klassikute mõtteid nõustamisest ja teraapiast

## A. Adler. Neuroosi tekketaust

A. Adler on meil tänu tema teoste tõlgetele tuntumaid 20. sajandi psühholooge. Adleri-teraapia järgi on neurootilise isiku põhiprobleemiks alaväärsustunde kompulsiivne ülekompenseerimine, kusjuures ta ise seda taotlust endale ei teadvusta. Ärevuse üheks põhjuseks on asjaolu, et inimene ei taipa selgesti, millised (alateadvuse) kesksed aje jõud teda elus suunavad. Alaväärsustunne loob tõsise tõkke sotsiaalsesse keskkonda sulandumisel ning ümbruskonna ootustele vastamisel. "Neurootiline isik reguleerib normaalse inimesega võrreldes rohkem oma psüühikat selles suunas, et võimutseda ümberkaudsete üle. Tema iha üleolekutunde järele tingib, et ta tõrjub pidevalt ja agressiivselt tagasi kõik välised nõudmised, eirab kohustusi teiste inimeste ees ja kohustusi, mida talle sunnib peale ühiskond," kirjutab Adler. Tema teraapiast lähtuval nõustamisel on keskseks elemendiks psüühiliste häirete käes kannatava inimese õpetamine oma alaväärsustunnet ratsionaalselt ja sotsiaalselt vastuvõetaval viisil ületama. Järgnev tõlge annab ülevaate Adleri-teraapia lähtekohtadest.

1. Iga neuroosi võib tõlgendada inimese katsena vabaneda üleolekutunde saavutamise eesmärgi nimel alaväärsuskompleksist.

2. Neurootiline käitumisjoonis läheb lahku sotsiaalse funktsioneerimise suundumisest ega soodusta paratamatute eluprobleemide lahendamist; see leiab väljenduse kitsas perekonnaringis, mis kokkuvõttes isoleerib patsiendi.

3. Ülitundlikkuse ja vähese taluvuse mõjul tekkinud mehhanismi toimele langeb suur sotsiaalrühm kas osaliselt või täielikult patsiendi elust välja. Talle jääb manööverdusruumi eri liiki üleoleku saavutamiseks vaid väikerühma piirides.

4. Niisiis elab tegelikkusest eemaldunud neurootik väljamõeldud maailmas, mida ta täidab oma fantaasiatega. Ta kasutab kõige erinevamaid mooduseid, kuidas hoida kõrvale ühiskonna nõudmiste täitmisest, ja tagab endale niiviisi ideaalse positsiooni: vabaneb kohustusest tuua kasu ühiskonnale ja igat laadi vastutusest.

5. Soodustused ja privileegid, mida ta saab haigustest ja kannatustest, asendavad talle tõelist eesmärki, sest see eesmärk – saavutada üleolek – on talle ohtlik.

6. Niisiis kujutab neuroos endast inimese katset vabaneda igat liiki ühiskondlikust sundusest, milleks ta kasutab vastupanu meetodit. Seejuures korraldab ta oma vastupanu sellisel moel, et edukalt toime tulla keskkonna iseärasuste ja nõudmistega.

7. Vastupanu evib mässumeelset iseloomu, selle aineseks on teatud emotsionaalsed üleelamised või tähelepanekud. Viimased lubavad mõtetel ja afektidel keskenduda kas ülal mainitud ärevusilminguile või pisidetailidele, kui need võimaldavad patsiendi tähelepanu elulistelt probleemidelt kõrvale juhtida. Sattudes sõltuvusse mingist olukorrast ja selle nõudmistest, provotseerib inimene endal ärevuse, ummikseisu ja unetuse tekke; sellele võivad lisanduda teadvusekaotused, kaldumus perverssusele, hallutsinatsioonid, kerged patoloogilised afektid, neurasteenilised ja hüpohondrilised kompleksid ning oma aktuaalse seisundi psühhootiline pilt. Kõiki neid ilminguid kasutab ta ära eneseõigustuse huvides.

8. Vastupanuga ei tule toime isegi loogika. Samuti nagu psühhooši puhul võib ka siin see protsess viia loogika täieliku hävinguni.

9. Loogiline mõtlemine, elujanu, armastus, inimlik sümpaatia, koostöö ja kõne – kõik need nähtused tekivad seoses nõudmistega, mida inimesele esitab kooselu teiste inimestega. Neurootilise isiksuse kogu käitumine on suunatud sellele, kuidas nende nõudmistega võidelda, tema eesmärgiks on isolatsioon ja võimuiha.

10. Neurooši ja psühhooši raviks on vaja kardinaalselt muuta patsiendi kasvatusüsteemi, ausalt ja ühetähenduslikult orienteerida ta inimühiskonnale.

11. Neurootiku kõik tahteavaldused ja pürgimused on tingitud tema prestiižipüüdlusest, millega kaasneb pidev vajadus õigustada ennast ja vältida tema ette kerivaid eluprobleeme. Neurootik surub automaatselt maha igasuguse ühiskonnatunde ilmingu.

12. Pole vähimatki kahtlust, et inimest on tarvis püüda mõista tervikuna, jõuda tema tükkideks lahutamatu isiksuseni.

Teise võrdluspoolusena (neurooši diagnoosis ja ravis – A.K.) on meil võimalik kasutada järgmisi aspekte.

1. Meie isiklik vaatevinkel, see, kuidas me suhtume teatud vajadust rahuldada püüdva patsiendi olukorrasse. Terapeut peab evima võimet otseku ronis teise inimese nahka.

2. Patsiendi need hoiakud ja anomaaliad, mis tekkisid juba varases lapsepõlves. Nende hoiakute kujunemise aluseks on lapse suhtumine sellesse, mis teda ümbritseb, tema ekslik ja liiga üldine enesehinnang, tema püsiv, sügavalt juurdunud alaväärsustunne ja võimuiha.

3. Teised, isearanis ülineurootilist laadi isiksusetüübid. Neil puhkudel on meie eesmärgiks teadvustada patsiendile, et üks inimtüüp pürgib eesmärgi poole neurasteeniliste häirete kaudu, teine võtab kasutusele hirmud, hüsteeria, neurootilised kinnisideed ja psühhooši. Peaeesmärgi saavutamisele suunatakse kõik, nii iseloom, afektid, veendumused kui ka neurootilised sümptomid; kuid üksikhaaval, kontekstist välja rebitult omandavad need vahendid vastupidise tähenduse. Nad kaitsevad inimest vapustuste eest, mis kaasnevad ühiskonna nõudmistega.

4. Ülejäänud ühiskonna esitatavad nõudmised, millest neurootik kõrvale hoiab, on: kooperatsioon, sõprus, armastus, sotsiaalne adaptatsioon ja kohustused ühiskonna ees.

Ainult inimeseksuse piisavalt sügav ja täielik tundmine lubab meil jõuda iga konkreetse haigusjuhu tegelike põhjusteni, tuvastada selle süvaolemus.



## J. L. Moreno. Spontaansus, loovus ja ärevus

Psühhodraama looja J. L. Moreno vaated psühhoterapiale ja nõustamisele võiks kokku võtta järgmistes postulaatides.

Spontaansus kutsub inimeses esile adekvaatse reageeringu uuele olukorrale ja uue reaktsiooni tuttavale olukorrale.

Spontaansuse ilminguid piiravad ja hoiavad vaos kultuurirahamid.

Ärevus ei teki iseenesest, see tekib spontaansuse puudumise tõttu, ja koos rahutuse kasvuga kahaneb ka spontaansus.

Spontaansuses on ka loovuse allikas; spontaansus ja loovus on isiksuse arengus otsustava tähendusega. Ilma loovuseta jääb spontaansus sisutuks ja viljatuks; ilma spontaansuseta mandub loovus elutuks perfektsionismiks.

Kui üheksateistkümnnes sajand avastas inimkonna sügavaima ühisnimetaja – alateadvuse –, siis kahekümnnes sajand avastas (või taasavastas) inimkonna kõrgeima ühisnimetaja – spontaansuse ja loovuse.

Terapeudi ülesandeks omakorda on õpetada kliendile, kuidas olla vahetu ja spontaanne ilma sellega liiale minemata.

Mäng pole üksnes laste pärusmaa, see kuulub kultuuri olemusse ning edendab kultuuri.

Katarsisel on juhtiv osa niihästi usus, teatris kui teraapias.

Teraapias ei täida olulist osa mitte üksnes intellekti loogilised tõlgendused, vaid ka vabalt vallanduv fantaasia.

- Inimsuhetes on tähtsal kohal mittesõnaline eneseväljendamine, kehaline kontakt, huumor ja naer.

Inimese heaolu määrab paljuski teda ümbritsev ja haarav sotsiaalne võrgustik.

Elamistarkuse oluliseks näitajaks on siin-ja-praegu-tunnetus, oskus viibida oma tunnete ja mõtetega psühholoogilises olevikus.

Inimeste aktiivsust peegeldav emotsionaalne eneseväljendus on nende sotsiaalsete suhete arendamise tähtis tegur.

Isiksuse probleeme on otstarbekohane uurida nende tekke kontekstis (*in situ*).

Rollivahetus suurendab sotsiaalset sensitiivsust ja edendab empaatiat.

Psühhoterapia klienti tuleks eklektikat pelgamata aidata paljude eri meetodite ja tehnikatega.

Toodav tõlge aitab meil paremini mõista *spontaansuse* psühholoogilist sisu ning tihedat seotust loovuse ja ärevusega.

Spontaansus ja loovus on erinevad kategooriad, ehkki strateegilises mõttes on nad omavahel seotud. Inimese spontaansus võib olla diametraalselt vastupidine tema loovusele; näiteks võib inimene olla tähelepanuväärselt spontaanne, kuid samas ilma igasuguse loomeandeta – vahetu nagu idioot. Teisel inimesel võib olla üpris kõrge loovusaste, kuid samas võib tal täiesti puududa spontaansus, tema käe alt ei tule mingit loomingut. Tavaelus me muidugi niisugust puhast spontaansust või loovust peaaegu ei kohta – need kaks omadust on teineteisega funktsionaalselt seotud.

Inimestel on ammendamatud loovuse varud. Loovuse otseseks kehastuseks on selle viljad. Ehkki spontaansus iseenesest ei kannu vilja, võib see osutada loomingulises tegevuses grandioosset abi. Maailm on tulvil spontaansuse ja loovuse koostöö tulemusi, näiteks: a) kõik need toimingud, mis on suunatud laste ilmaletoomiseks ja kasvatamiseks, b) uute kunstiteoste, nn kunstikonservide, uute sotsiaalsete instituutide, n-ö sotsiaalkonservide ja uute stereotüüpide loomine, samuti tehnilised leiutused, automaadid ja masinate loomine, c) uue sotsiaalse korra rajamisele suunatud tegevus. Spontaansus võib õnnistada loomevõimelist isikut ja kutsuda esile sellele vastava reaktsiooni. Ilmavalgust on näinud palju Beethoveneid, aga geniaalseid sümfooniaid komponeeris ainult üks, samuti on sündinud palju Michelangelosid, ent geniaalseid maale lõi ainult üks, ka Jeesuseid on olnud palju, kuid ainult üht nende seast me tunneme kui Jeesus Kristust Naatsaretist. Kõiki neid ühendab loovus, loominguliste ideede olemasolu, kuid eristab spontaansus, mis soodsatel asjaoludel annab inimesele, kes evib seda omadust, võimaluse vabalt ümber käia kõigi tema käsutuses olevate ressursidega, samal ajal kui hädavareseid, kes samuti võivad olla andekad, tabab loomekrahhi – nende hädaks on see, et nad ei suuda piisavalt süveneda loomeprotsessi, keskenduda ainult sellele.

Loovus ilma spontaansuseta on surnud, loovuse intensiivsus tõuseb ja langeb proportsionaalselt sellega, kui palju on sellesse rakendatud spontaansust. Spontaansus ilma loovuseta seevastu on sisutu ja viljatu. Niisiis on spontaansus ja loovus eri kategooria mõisted; loovus kuulub ainese kategooria hulka – see on materia kõrgeim vorm, samal ajal kui spontaansus kuulub katalüsaatorite hulka – see on kõrgemat laadi katalüsaator.

Spontaansus toimib olevikus, siin ja praegu, see kutsub inimeses esile adekvaatse reageeringu uuele olukorrale ja uue reaktsiooni tuttavale olukorrale. Strateegiliselt on selle sihiks määratleda üleminek masinlikult ja reflektorselt käitumiselt produktiivsele ja loovale. Spontaansuse evolutsioonitee on olnud pikem kui libiidol, mälul või vaimsetel võimel. Hoolimata sellest, et spontaansus on vanim ja kõige universaalsem kõigist inimkonda juhtivatest liikumapanevatest jõududest, on see kõige vähem edenenud – tema ilminguid piiravad ja hoiavad vaos kultuuriraamid.

Suure osa inimese psühho- ja sotsiopatoloogiast võib kanda tema spontaansuse alaarengu arvele. Spontaansuse treening on peamine õppeaine, mida õpetatakse terapeutidele kõikides õppeasutustes, terapeuti ülesandeks omakorda on õpetada kliendile, kuidas olla vahetu ja spontaanne ilma sellega liiale minemata.

On olemas palju tõendeid selle kohta, et kui sünnib laps, toob ta oma spontaansusega siia maailma midagi kaasa. Raseduse ajal ta valmistub sündimiseks. Raseduse kestust ei dikteeri mitte niivõrd last ootava ema üsk, kuivõrd loote genotüüp. Laps tahab sündida. Sünn kujutab endast kõige esimest loomeprotsessi. See on pigem positiivne kui negatiivne, pigem normaalne kui patoloogiline nähtus, see on pigem võit kui trauma. Ärevus – see on spontaansuse minetamise tagajärg.

Spontaansust võib defineerida kui adekvaatset reaktsiooni uuele olukorrale või kui uut reaktsiooni tuttavale olukorrale. Ilma loovuseta jääb inimese spontaansus sisutuks ja ebaproduktiivseks; ilma spontaansusega degradeerub loovus elutuks perfektsionismiks.

Ärevus on spontaansuse funktsioon. Nagu juba öeldud, kujutab spontaansus endast adekvaatset reaktsiooni kujunenud olukorrale. Kui reaktsioon on adekvaatne, täiesti spontaanne, siis ärevus kahaneb ja kaob. Ühes spontaansuse kahanemisega suureneb ärevus. Spontaansuse täieliku minetamise korral tõuseb ärevus haripunkti ja algab paanika. Kui inimene n-ö siseneb teatud olukorda, siis võib ärevus edeneda kaht võimalikku teed pidi: seda võib tugevdada inimese soov ületada eelmise olukorra raamid, hoolimata sellest, et soovi teostamiseks puudub piisav annus spontaansust, või hakkab ärevus suurenema seetõttu, et mingi väline jõud tõukab inimest välja eelmisest olukorrast ja ta satub ebamäärase ärevuse seisundisse. Toimiva inimese jaoks on kõikumine olukorra vahel, kust ta äsja väljus ja kuhu ta ei saa naasta, ning olukorra vahel, kuhu ta peab jõudma, et saavutada tasakaal ja tagada turvalisus, kohutav. Selle kohta võib oivalise näitena tuua vastsündinud lapse juhtumi. Ta ei pääse tagasi emaüska, ta peab jääma siia, sellesse maailma, kuid tema spontaansusest ei pruugi piisata, et vastata uue olukorra nõudmistele. Sellisel täieliku üksinduse hetkel peab ta kas mobilisecrima kõik oma ressursid või peab keegi tulema talle appi – keegi abi-ego. Näitena võib tuua ka sõduri, kes on ootamatult sattunud vaenlase turmtule alla, või psühhodraama protagonist, kes on pörrganud kokku rühma umbusuga, või sellise inimese, kes kogu väest võitleb, et päästa oma elu.

Moreno järgi on sootsiumis spontaansust ebapiisaval hulgal, “üksnes sel määral, et kuidagiviisi ära elada” Spontaansuse omapäraks on kummatigi see, et seda ei saa tulevaste olukordade tarbeks kuidagi ette varuda – inimene kas on või ei ole mingil ajahetkel spontaanne. Miks siis on spontaansus nii vähe arenenud? Põhjus on psühhodraama looja meelest selles, et inimesed ei käsita spontaansust õigesti ja kardavad seda umbes samal kombel nagu nende kauged esiisad džunglis möllavat tulekahju. Hirm tule ees kadus kohe, kui seda õpiti ise süütama. Samal kombel kardab inimene spontaansust seni, kuni ta pole hakanud seda treenima.

## G. Dietrich. Ebaadekvaatne psüühiline koormus

(Vabatõlge G. Dietrichi teosest "Allgemeine Beratungspsychologie" (1983, lk 34–36).)

Saksa psühholoog G. Dietrich kirjeldab esitatud tõlkes seda, kuidas inimene võib jänni jääda niihästi üle jõu käivate ülesannete (ülekoormuse) kui ka ränkade probleemide eest pagemisele järgneva hõlpele ja vastutusest möödahiilimise (alakoormuse ja ülehellitamine) tagajärjel.

Paljusid kliente on nõustaja vastuvõtule toonud asjaolu, et nad ei suuda ületada endale tähtsa eesmärgi saavutamise teel seisvaid väliseid või sisemisi tõkkeid. Sellistel juhtudel ei ole inimeste võimed ja nõudlusnivoo enamasti vastavuses nende elusituatsioonist ja tööst tulenevate ülesannete ja nõuete raskusastmega. Kui inimese püüdlused ja algatused põrkavad korduvalt ületamatuile takistustele, elab ta üle üha uusi pettumusi, kaotusi ja kannatusi, otsekui marrastab end vastu elu karmi tõelisust.

Eluraskustega kohtumine on inimestele mõndagi õpetanud. Mõnestki psühholoogilisest tõkkest osatakse mööda minna, teistega saab hakkama oma tavaliste toimetulekuressursside varal; mõnest raskusest saab jagu kõiki jõude mobiliseerides. Kuid elus on ka selliseid olulisi psühholoogilisi barjääre, mida ei suudeta ületada isegi ränkade ponnistuste abil. Selliseid juhtumeid võiks iseloomustada järgmiselt.

- Raskesti lahendatav ülesanne ning ülesandest jagusaamise tähtsuse tajumõjuvad koos situatsioonist väljumise võimaluse puudumisega nii, et inimese energia koguneb selle barjääri nagu tammi taha.

Kroonilised blokeeringuseisundid, kus reaalsuse vastuseis annab end üha selgemini tunda, toovad kaasa ähvardavalt suure psüühilise ülekoormuse.

Murele ja ärevusele vastusena tekivad subjektis tüdimus või pinge, pahurus, agressioon või resignatsioon.

Nüüd ähvardab teda oht sattuda nõiaringi, kus nõudmistega mittetoimetuleku tagajärjel kogetakse ebaedu ja langeb enesehinnang.

Ebaedu kartus ja enesehinnangu langemise hirm toovad kaasa tendentsi vältida igasuguseid olukordi, kus võib tabada ebaõnnestumine.

Just siit pärinebki uus raske psühholoogiline probleem. Kui sellistel olukordadel lastakse üle pea kasvada, jääb inimesel toimetulekuks ja vormis püsimiseks tarvilikku indu, hakkamist ja energiat üha enam vajaka. See põhjustab edaspidi veel raskemaid ja sagedamini jännijäämise juhtumeid. Nõnda jääbki inimene sellesse nõiaringi vintsklema, kusjuures teda abistav silmus tõmbub seda enam koomale, mida kohmakamad on enese vallapäästmise katsed.

Kes ise ei suuda sellest püünisest pääseda, sellele võib asjatundlik nõustamine olla blokeeringust ja nõiaringimehhanismist väljumisel oluliseks abiks. Asjaolu, mis teeb nõustamise eriti vajalikuks, ei ole seega mitte üksnes koormus-

situatsioon kui säärane, vaid ka olukorrale reageerimise ja selle läbitöötamise viis.

Oluline on silmas pidada, et peale vaevarikalt ületatavate tõkete, mis teevad elu liiga raskeks, on ka selliseid salakavalaid barjääre, mis teevad elu liiga *kergeks*. Meenutame H. Selye ütlust: stress on elu sool. Isiku püsiva alakoormusega seonduvad tema motivatsiooni nõrgenemine ning enesejuhtimise võime taandareng. Õpetlik on jälgida, kuidas leiab aset psüühika kohanemisreaktsioon ebaadekvaatsele koormusele. Siin annab eristada järgmisi momente:

- nõudlusnivoo ebaadekvaatne suurenemine;
- saavutatu alahindamine, kuivõrd see on kätte võidetud ilma jõupingutusteta;
- eesmärkide kiire väljavahetamine ja püüd kompenseerida ehtsat edu- ja eneseteostamise uhkust saavutuste suure hulga;
- suurenev enesetähtsustamine ja oma võimete ülehindamine koos kaasneva upsakusega;
- mitmekülgse arengu blokeering kiire edu tõttu ühel alal.

Just selliste reaktsioonide alale kuulub üsnagi suur osa nõustamisjuhtumeid Saksamaal. Frustratsiooni ja koormuse uurijad peaksid rohkem tähelepanu pöörama nendele barjääridele, mille ületamine ei nõua mingit vaeva, ning tagajärgedele, mida selline ebaadekvaatne alakoormus endaga kaasa toob.

Neuroose käsitlevad autorid (Adler, 1974; Schulz-Hencke, 1970) rõhutavad, et paljude psüühiliste probleemide juureks on inimeste *ülehellitamine*, mitte ülemäärane karmus. Ebaadekvaatse koormuse teemaga seoses meenutagem psüüholoogilist seost selliste fenomenide vahel nagu lamedus ja pealiskaudsus, äritehingud ja diletantlikud mängud, kompilatsioon ja dekadents, tühjustunne ja igavus. Paljude klientide nõustamisvajaduse põhjus pole mitte neile ühiskonna poolt avaldatav surve, vaid kohusetundest lahtiütlemine ja sisemiste arengustimulite puudumine. Madal minasuutlikkus ei ole probleemiks mitte üksnes oma impulsside mahasurumisel, vaid ka lodevuse ja kõrkuse tekitajana.

## V Frankl. Paradoksaalne intentsioon ja derefleksioon

V Frankl on ekstentsiaalteraapia ühe elujõulisema suuna, logoteeraapia rajaja ning mitme rahvusvaheliseks bestselleriks saanud eneseabi-raamatu autor. Frankli ravis on kesksel kohal patsiendi väljaaitamine sellest ärevuse ja neuroosi nõiaringist, kuhu oma haiguse pärast muresemine (ootushirmuga kaasnev kompulsiivne enesevaatlus) ja kramplik katse sümptomitest vabaneda inimese on viinud. Tervendavalt toimib see, kui terapeudi juhendusel õpitakse psüühilise häire sümptomeid võtma n-ö loomuliku nähtusena, ilma et sealjuures püütaks ülipüüdliselt häire tunnuseid kõrvalda. Järgnev tekst kirjeldab Frankli meetodit lähemalt.

Et mõista, mis selle tehnika (paradoksaalse intentsiooni – A.K.) kasutamisel toimub, võtame lähtekohaks igale psühhiaatrile tuttava fenomeni – ootushirmu. Üldjuhul kutsub ootushirm pahatihti esile selle olukorra, mida patsient kardab. Näiteks inimene, kes kardab punastada, läheb näost punaseks just sel hetkel, kui siseneb tuppa, kus on palju rahvast.

Praktikas võib sageli kohata üht ootushirmu ehk patogeense sündmuse hirmuga (mis saatuse irooniana soodustab kardetud sündmuse realiseerumist) analoogilist fenomeni. See on kompulsiiivne enesevaatlus. Näiteks unetuse korral räägivad patsiendid tihti, et probleem muutub eriti painavaks siis, kui nad heidavad voodisse. On ilmne, et just tähelepanu ongi see, mis häirib und.

Nii nagu ülemäärane *tähelepanu* osutub faktiliselt neuroosi etioloogia patogeenseks teguriks, nii võib sageli evida patogeenset iseloomu ka ülemäärane *sihipüüd*. Paljude seksuaalneurooside põhjuseks võib vähemalt logoterapia andmetel pidada seksuaalkontakti eesmärgi saavutamisele suunatud tugevdatud sihipüüdu: mehed üritavad näidata oma potentsi ja naised orgasmivõimet. Siin tekib huvitav võrdlus: kui ootushirm kutsub esile just selle, mida patsient kartis, siis ülemäärane sihipüüd ja ülemäärane enesevaatlus ning üleliigne tähelepanu iseenda funktsioneerimise vastu muudavad selle funktsioneerimise võimatuks.

Niisugusel kaksipidisel faktil rajanebki logoterapia tehnika, mida me tunneme paradoksaalse intentsiooni nime all. Näiteks kui foobia all kannatav patsient kardab, et temaga juhtub midagi, soovib logoterapeut tal kas või hetkekski tahta just nimelt seda, mida ta kardab.

Alljärgnevad kliinilised aruanded näitavad, mida nimelt ma silmas olen pidanud.

Keegi noor arst pöördus meie poole kaebusega, et teda vaevab raskekujuline hüdrofoobia. Ta oli ükskord kohanud tänaval oma ülemust ja sirutanud talle tervituseks käe, siis aga märganud, et käsi on tavalisest higisem. Järgmisel korral samas olukorras ta kartis, et suurem higieritus kordub, ja selline ootushirm kutsuski esile ülemäärase higistamise. Tekkis nõiaring: hüperhüdroos (kõrge higieritus) kutsus esile hüdrofoobia, hüdrofoobia omakorda aga hüperhüdroosi. Me soovitasime patsiendile, et ta ootushirmu kordudes üritaks ümbritsevatele teadlikult näidata, kui hirmsasti ta higistab. Nädala pärast ta naasis ja rääkis, et niipea kui ta kohtas kedagi, kes tekitas temas ootushirmu, ütles ta endale: "Eelmine kord ma higistasin kõigest liitri jagu, sel korral katsun endast välja pressida vähemalt kümme liitrit!" Ja mis oli sellise paradoksaalse käitumise tulemus? Pärast seda, kui ta oli neli aastat oma foobia pärast kannatanud, vabanes ta uue protseduuri abil sellest lühikese ajaga.

Foobiat põdev inimene püüab tavaliselt vältida olukorda, mis soodustaks ärevuse suurenemist, obsessiiv-kompulsiiivne loomus püüab aga maha suruda ohtlike mõtteid ja niiviisi nendega võidelda. Mõlemal juhul on tagajärg üks – sümptomi tugevnemine. Kui me aga suudame patsiendile sisendada, et ta ei väldiks enam oma sümptomeid, ei võitleks nendega, vaid vastupidi, isegi liialdaks

neid, siis me näeme, et sümptom hakkab kahanema ja ühel hetkel ei valmista patsiendile enam muret.

Niisugune tehnika tugineb unikaalsele enesevõõrituse võimele, mille juured peituvad huumorimeeles. Võib isegi öelda, et huumorimeel on inimese üks kõige olulisemaid võimeid. Loomad ei naera.

Sisuliselt me võime öelda, et paradoksaalse intentsiooni eesmärgiks on stimuleerida patsienti edendama enesevõõritust oma neuroosist sel moel, et ta lihtsalt naeraks oma haiguse üle.

Veel mõned aruanded, selgitamaks seda meetodit.

Kord pörkasin kokku kõige raskema kogelemissuhtumiga kogu minu artisti-karjääri jooksul: kohtasin meest, kes oli terve oma elu kohutavalt kogelenud – terve elu, välja arvatud üks kord. See ainus kord oli siis, kui ta kaheteistkümnenda-aastaselt sõitis trammiga jänest. Kui konduktor ta kinni püüdis, mõtles ta, et ainus viis, kuidas pääseda terve nahaga, on võita konduktori sümpaatia, ja ta püüdis etendada õnnetut kokutajat. Aga kuidas ta ka ei üritanud kokutada, nüüd, mil ta seda ihkas, ei tulnud ta sellega lihtsalt toime!

Nagu eespool mainitud, saab paradoksaalset intentsiooni kasutada ka unetuse ravil. Hirm unetuse ees süvendab unetuse probleemi veelgi, sest ootushirm käivitab tsüklilise protsessi ja tekib nõiaring. Lisaks tugevdab see patsiendi sihiteadlikku püüdu uinuda, mis omakorda võtab temalt viimasegi võimaluse magama jääda. Kuulus prantsuse psühhiaater Dubois on võrrelnud und tuviga, kes laskub inimese käe kõrvale ja jääb sinna istuma seni, kuni inimene ei osuta talle tähelepanu; aga niipea kui inimene teeb liigutuse, et tuvi kinni püüda, lendab see ära. Kuid kuidas kõrvaldada ootushirmu, mis patoloogiliselt tugineb sihipüüdlikkuse tugevnemisele? Et jätta ootushirm ilma liikumapanevast jõust, soovitame patsiendile, et ta ei katsuks väevõimuga magama jääda, sest minimaalse organismile hädavajaliku uneannuse saab ta kätte niikuinii. Järelikult võib ta rahumeeli üritada suisa vastupidi – olla ärkvel nii kaua kui võimalik. Teiste sõnadega, tugevdatud püüd uinuda, mis kasvab välja ootushirmust, et uinuda ei õnnestu, asendatakse paradoksaalse intentsiooniga, et uinuda pole üldse tarvis! (Millele peatselt järgneb uinumine.)

Logoterapia vahendite hulka kuulub ka niisugune menetlus nagu *derefleksioon*. Kui paradoksaalne intentsioon on välja töötatud selleks, et osutada vastupanu ootushirmule, siis derefleksioon peab osutama vastupanu kompulsiiivsele enesevaatluskalduvusele. Teiste sõnadega, nendel puhkudel ei piisa enam oskusest oma probleemi üle naerda – on vaja õppida teatud määral oma probleemi ka *eirama*. Edu võib niisugune eiramine ehk derefleksioon tuua aga vaid siis, kui õnnestub suunata patsiendi teadvus probleemi positiivsetele aspektidele. Derefleksioon ise sisaldab nii negatiivset kui ka positiivset aspekti. Patsient peab suutma oma *ootushirmust* ümber dereflekseeruda millelegi *muule*.

Lõpetuseks vaadelgem, missugused on paradoksaalse intentsiooni näidustused – sellest seisukohast, mida logoterapias nimetatakse neljaks iseloomulikuks reaktsiooniks neurootilistele probleemidele.

1. *Ekslik passiivsus*: selle all peetakse silmas niisugust käitumisšabloon, mida esineb hirmuneuroosi või foobiaseisundite puhul. Nendel juhtudel hakkab patsient vältima olukordi, mis võivad ootushirmu kaudu provotseerida tema ärevuse taastekke. Selle nähtuse nimi on "*põgenemine* hirmu eest" – kõige sagedamini esineb seda siis, kui patsient kardab, et minestab tänaval, või pelgab süda-meatakki.

2. *Ekslik aktiivsus*: see käitumisšabloon iseloomustab eeskätt obsessiiv-kompulsiivset neuroosi. Selle asemel et vältida konfliktseid olukordi, hakkab inimene *võitlema* oma kinnisideede ja neurootiliste kompulsioonidega ning see läbi üksnes tugevdab neid. Sellise reaktsiooni põhjuseks on peamiselt kaks hirmu: a) et kinnisideed viitavad tõenäolisele või tegelikule psühhootilisele seisundile ja b) et kompulsioonid kutsuvad ükskord esile mõrva- või enesetapukatse. Teine eksliku aktiivsuse aspekt esineb seksuaalneuroosi puhul ja see väljendub nii, et ei võidelda mitte millegi vastu, vaid millegi eest, konkreetsemalt selle eest, et saavutada orgasm või potents. Tavaliselt rajaneb see võitlus niisugusel motivatsioonil: patsient tajub, et temalt oodatakse pädevat seksuaalkäitumist, seda võib temalt nõuda kas partner, olukord või tema ise, kui ta on kõik ette planeerinud. Sellise õnne tagaajamise tagajärjeks on, et seksuaalneuroosi küüsis viibivat inimest täbab läbikukkumine – täpselt samuti, nagu see juhtub kinnisneuroosi puhul, kui inimese reaktsioonid ei vasta olukorrale; mõlemal puhul kutsub surve esile vastusurve. Kontrastiks äsja vaadeldud negatiivsetele, neurootilistele, "valedele" käitumisšabloonidele on olemas ka kaks positiivset, normaalset.

3. *Õige passiivsus*: kui patsient suudab paradoksaalse intentsiooni abil oma sümptomite üle naerda, selle asemel et üritada nende eest põgeneda (foobiad) või nendega võidelda (kinnistumine).

4. *Õige aktiivsus*: patsient eirab derefleksiooni abil oma neuroosi, keskendades tähelepanu millelegi välisele. Ta suunab oma tähelepanu *elule, mis on tulvil potentsiaalsetest tähendustest ja väärtustest, mis omakorda on otseses seoses tema isiklike potentsiaalidega*. Isiklike aspektide lisandub siin ka sotsiaalne tegur. Me näeme üha sagedamini inimesi, kes põevad seda, mida logoteraapia nimetab eksistentsiaalseks vaakumiks. Need patsiendid kurdavad, et nende elu on *täiesti mõttetu*. Nad avastavad endas sisemise tühjuse, milles õitsevad neuroosi sümptomid. Selle tühimiku täitmine võib aidata patsiendil neuroosist üle saada, nii et ta fikseeriks kogu oma konkreetse, isikliku mõtestatuse spektri, teiste sõnadega, vaataks silmast silma *oma eksistentsi logosele*.

Paradoksaalne intentsioon seisneb selles, et muudetakse patsiendi suhet oma sümptomisse, mis lubab tal eraldada ennast oma neuroosist. Selle tehnika abil mobiliseeritakse see, mida logoteraapia nimetab psühhonoeetiliseks antagonismiks ja mis kujutab endast spetsiifilist, ainult inimesele omast enesevõõritusvõimet. Paradoksaalset intentsiooni kasutatakse soodsa vahendina lühiajalise teraapia puhul, eriti neil juhtudel, kui tegemist on ootushirmu mehhanismiga.



## C. R. Rogers. Kohtumisrühma kujunemise etapid

C. Rogers on kohtumisrühmade liikumise rajaja. Kohtumisrühm on otsekui laboratoorium, kus inimesed saavad harrastada vaba tundeväljendust, vahenditult suhtlemist ja mitmesuguste käitumismallidega katsetamist. Toodav väljavõtte tema raamatust "Encounter groups" kirjeldab grupi etapphaaval arengut.

1. **Hämming.** Rühma liider või vahetalitaja teatab kohe algul osalejatele, et ta ei kavatse juhtida rühma ja kõik saavad täieliku tegutsemisvabaduse. On loomulik, et inimesed on esmalt kohmetunud, nad satuvad segadusse, tekivad piinlikud pausid, jutt ei liigu, suhtlemine on pinnapealne. Osalejatele antakse mõista, et selles rühmas võib teha kõike, mida soovitakse.

2. **Soovimatus avaneda ja oma arvamust avaldada.** On osalejaid, kes algusest peale, juba hämmingu staadiumis, ütlevad kõige kohta välja, mida nad arvavad. Ülejäänud reageerivad situatsioonile igaüks isemoodi. Näiteks üks osaleja kirjutas oma muljete kohta üles järgmist: "Minus elab otsekui kaks inimest: üks ümbritsejate jaoks, teine minu enda jaoks. Väliselt püüan ma olla asjalik, rahulik ja kõigutamatu. Et mitte näidata välja, mis toimub minu sisemuses, pean ma ennast hävitama, käituma ebasiiralt, ebaloomulikult, ehkki väline joonis jääb samaks. Sageli jätan ma oma mõtted enda teada, et mitte paljastada nõrku kohti. Teine, sisemine mina viibib kogu selle aja lakkamatus kõhklusseisundis. Ma hindan seda sisemist mina väga erinevalt, sõltuvalt sellest, kuidas kujunevad minu suhted teiste inimestega. Mõnikord näib mulle, et kellelegi pole minu tõelist mina tarvis, vajatakse ainult välist." Tavaliselt näitavadki osalejad algul üksteisele vaid oma väliskihiti – mis selle taga peitub, selgub alles vähehaaval, sest enne on vaja võita hulk hirne.

3. **Läbielatu kirjeldus.** Hoolimata kõhklustest, kas rühma liikmeid usaldada või ei, kas avada end teistele või ei, hakkavad tasapisi osalejate juttu üha enam tekkima pajatused sellest, mida nad on varem elus läbi elanud. Ülemus räägib, missuguste raskustega ta põrkab kokku tööol, koduperenaine sellest, kui raske on kasvatada lapsi jne.

4. **Negatiivsete emotsioonide väljendamine.** Nii veider kui see ka pole, kuid esimesed tähtsad vahetud emotsioonid on negatiivset laadi ja puudutavad rühma teisi liikmeid või vahetalitajat. Ühes rühmas võttis väga palju aega tutvumisprotseduur, asi läks nii kaugele, et üks naine hoopis keeldus rääkimast, kes ta on, seletades, et tema elukutse, ühiskondlik positsioon jne ei evi mingit tähtsust, ta soovib olla lihtsalt rühma liige. Varsti pärast seda ründas teda raevukalt üks teine osaleja, ta süüdistas naist, et too ei soovi liituda ülejäänutega, käitub arutult ja võib-olla isegi tahab lõhkuda rühma. See oli esimene avalikult väljendatud vahetu individuaalne emotsioon selles rühmas.

5. **Isiksuse jaoks olulise ainese väljendamine ja uurimine.** Kummaline, kuid just pärast niisuguseid negatiivseid emotsioone, nagu seda on hämming, soovimatus avaneda, tähelepanu koondamine välistele asjaoludele, kriitika ja

rahulolematus asjade käiguga, järgneb periood, mil rühma liikmed jagavad üksteisele olulist informatsiooni enda kohta. Põhjus peitub kahtlemata selles, et osalejad mõistavad: igaüks on osake rühmast. Igaüks võib aidata kogu rühmal edeneda. Samuti on nad taibanud, et negatiivsete emotsioonide väljendamine ja nende kas täielik või osaline vastuvõtt ei too endaga kaasa mingeid katastroofilisi tagajärgi. Mis tähendab, et rühmas valitseb küll ehk veidi riskantne, kuid ikkagi vabadus. Seejärel kujuneb rühmas välja usalduslik atmosfäär ja osalejad otsustavad riskida ning avada teistele pisut oma sisemisest minast.

6. **Spontaansete tunnete vahetamine rühma sees.** Osaleja lülitumisega rühma siseellu (mis juhtub varem või hiljem nagunii) kaasneb rühma teiste liikmete suhtes tekkinud vahetute läbielamiste ja tunnete väljaelamine. Need üleelamised võivad olla väga mitmesugused. nii positiivsed kui ka negatiivsed, näiteks: "Sinu vaikimine kohutab mind" "Sa meenutad mulle minu ema, kellega ma pole kunagi hästi läbi saanud" "Sa ei meeldinud mulle esimesest pilgust" "Sa oled minu jaoks selles rühmas otsekui sõõm värsket õhku" "Mulle meeldivad sinu südamlikkus ja sinu naeratus" "Sa meeldid mulle aina vähem ja vähem, eriti siis, kui vaikid" Kõiki sedalaadi ülestunnistusi tehakse tavaliselt üha kasvava usalduse atmosfääris.

7 **Rühma ravitoime kasv.** Iga psühhoteraapiarühma üks imekspandavaid omadusi on rühma liikmete juures äkitselt välja lööv võime kergendada teiste rühma liikmete kannatusi, ravida neid.

8. **Eneserefleksioon ja muutuste algus.** Paljud mõistavad, et enne kui hakata muutuma, on vaja läbi teha enesega soostumise etapp. Praktiliselt tähendab selle etapi kätejäudmine nii rühma- kui ka individuaalse psühhoteraapia korral, et käes on muutuste aeg. Toome paar näidet niimoodi väljendatud soostumiste kohta: "Ma olen väga võimukas inimene ja mulle meeldib teisi käsutada. Mulle tõepoolest meeldib kasutada inimesi materjalina mingite uute vormide loomiseks." "Minu sisemuses otsekui elab üks õnnetu solvatud poisike, kellel on endast väga kahju. Väliselt olen ma pädev ja kõrgesti hinnatud ülemus, tegelikult aga vaat see poisu."

9. **Kesta purunemine.** Rühma kokkutulekud jätkuvad, kusjuures korraga avaneb nii palju külgi, et on keeruline nende ilmutamise täpset järjekorda kindlaks määrata. Ärgem unustagem, et kirjeldatud arengustaadiumid võivad laadestuda kihtidesse ja omavahel põimuda. Üheks niisuguseks staadiumiks on üha kasvav sallimatus kaitsevõtete kasutamise vastu. Vähehaaval hakkab rühm halvasti suhtuma sellesse liikmesse, kes peidab end endiselt maski või sirmi taha. Tavalise, seltskondliku suhtlemise tarvis piisab ju täiesti, kui inimene on viisakas, hästi kasvatatud, taktitundeline ja leeb, kuid rühmasisese suhtlemise jaoks jääb sellest väheseks. Osalejate avameelsed jutustused endast on juba tõestanud, et vaba ja siiras mõttevahetus, mida kujutab endast tõeline suhtlemine, on täiesti võimalik, ning rühm hakkab alateadlikult, vaistlikult pürgima just selle eesmärgi pole. Osalejad nõuavad – mõnikord leebelt, aga mõnikord ka vihaselt – et inimene oleks tema ise, et ta ei varjaks oma tõelisi tundeid, et ta võtaks harjumuspärase välise suhtlusmaski eest.

10. **Tagasiside tekkimine osalejate seas.** Vaba ja vahetu suhtluse käigus saab

osaleja tohutult infot selle kohta, missugusena näevad teda teised inimesed. Mõni lahe kutt avastab äkitselt, et on inimesi, kellele ei meeldigi tema ülevoolav sõbramehelikkus. Pedant, kes kaalub iga oma sõna ja kes üle kõige armastab täpsust, kuuleb oma suureks imestuseks, et teiste jaoks on ta kuivik ja tüütu tüüp. Naisele, kes tikub alati teisi aitama, antakse üsna otseselt mõista, et keegi ei vajagi tema hoolitsust. Muidugi, mitte kõigile ei meeldi enda kohta niisuguseid asju kuulda, kuid rühmaolukorras tuleb selline avameelsus siiski ainult kasuks, sest siin valitseb isegi negatiivsete hinnangute väljajätmise ajal sõbralik ja soe atmosfäär.

11. **Kokkupõrge.** Mõnikord on termin "tagasiside" liialt pehme, iseloomustamaks rühmas toimuvat, ja õigem oleks kasutada terminit "kokkupõrge". Ehkki kokkupõrked võivad olla ka positiivset laadi, on need tavaliselt siiski negatiivsed.

12. **Vastastikune abi väljaspool rühma.** Rühma elu kirjeldus poleks täielik, kui ma ei mainiks veel üht olulist aspekti – osalejate mitmekesisest vastastikust abi. Rühma elu üks kõige erutavamaid külgi on see abi, mida rühm osutab inimesele, kes üritab avaneda, kes tahab, aga ei suuda jutustada teda piinavast isiklikust probleemist, või sellele, kes on kuulnud enda kohta midagi ebameeldivat ja on nüüd rusunud, solvunud. Sellist abi osutatakse sageli rühmas, kuid veel sagedamini väljaspool rühma. Kui ma märkan, et kaks rühma liiget on teistest eraldunud, jalutavad aias või on leidnud omaette nurgakese, kui mulle öeldakse, et nad ei maganud kella kolmeni öösel ja ajasid juttu, siis ma aiman, et varsti on oodata muutusi. Neid muutusi me näeme juba rühmas: keegi on teist aidanud, sisendanud talle jõudu, või vastupidi, too on esimesega jaganud oma kõige salajasemaid mõtteid, oma kogemusi, toetanud teda, osutanud talle tähelepanu, avanud end temale. Kaastunde ja lohutuse imepärast annet evivad paljud inimesed, on tarvis need võimed vaid vabastada, luua võimalus nende avaldumiseks; just seda ilmselt teebki rühmapsühhoterapia.

13. **Tõeline suhtlemine.** Üheks rühma elu olulisemaks teljeks, mis kulgeb läbi kõigi meile juba tuttavate etappide, on osalejate vahel kujunev tavaelust palju tihedam ja otsekohesem kontakt. See on rühma elu üks tõhusamaid, kõige enam muutusi soodustavaid külgi.

14. **Positiivsete tunnete ja lähedustunde väljanäitamine.** Nagu näitab eelmine lõik, on rühma elu üheks obligatoorseks küljeks oma tunnete väljendamine vastastikuses suhtlemises ja nende tunnetega soostumine, mille tulemusena kujunevad välja erakordne lähedus, ühtsus ja teised positiivsed tunded. Rühma kokkutulekud kestavad ja neid iseloomustab üha soojemaks, usalduslikumaks, ühtsemaks muutuv atmosfäär, mis muide ei teki mitte üksnes positiivsetest suhetest, vaid nii positiivseid kui ka negatiivseid tundeid sisaldavast reaalsusest.

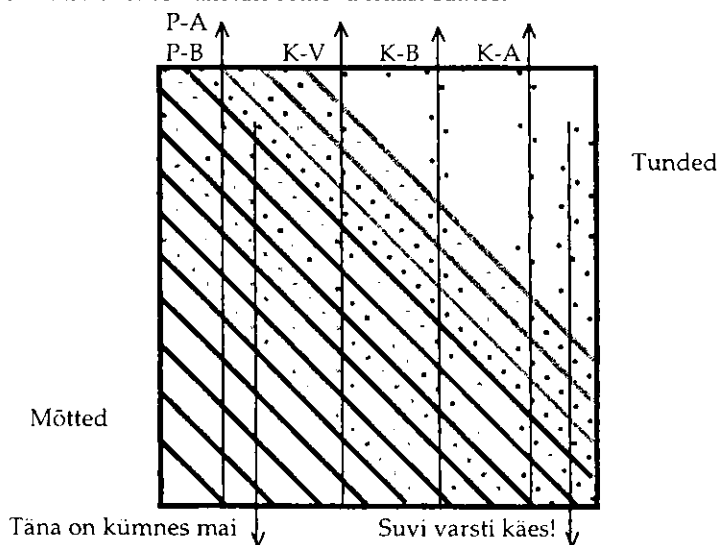
15. **Muudatused käitumises.** Kõige harilikum vaatluski näitab, et rühma liikmete käitumises toimuvad suured muudatused. Muutuvad žestid. Muutub vestluse toon, mis on kord asjalik, kord õrn, kuid peaaegu alati loomulik, vahetu ja emotsionaalne. Osalejad ilmutavad üllatavalt mõistvat ja hoolitsevat suhtumist üksteisesse. Kuid eeskätt huvitavad meid siiski need muudatused käitumises, mis avalduvad pärast rühmaterrapia lõppu. See on tegelikult väga oluline küsimus.

mis alles ootab sügavamat ja üksikasjalikumat uurimist. Üks osalejaid tähendas üles terve pika muutuste nimekirja, ja kuigi see võib paista kunstlik, on sama rääkinud paljud teisedki osalejad: "Ma olen muutunud avatumaks ja vahetumaks. Ma väljendan vabamalt oma mõtteid. Ma tunnen endas rohkem kaastunnet, sallivust, sümpaatiat teiste vastu. Ma olen muutunud enesekindlamaks ja mingis mõttes religioossemaks. Minu suhted perekonna, sõprade ja töökaaslastega on läinud siiramaks, ma väljendan vabamalt oma tõesisi tundeid, sümpaatiat ja anti-paatiat. Ma olen rohkem abivalmis kui varem."

## J. Bugental. Tunnete röõbitamise ja vahetatava objektiivi võtted

J. Bugentali peetakse isiksusekeskse nõustamise üheks juhtfiguuriks. Alljärgnev kirjutis tema teosest "The Art of the Psychotherapist" õpetab nõustajal olema kliendiga ühel lainel.

Tunnete röõbitamine tähendab, et rääkija pöörab *kliendi* tunnetele samavõrd tähelepanu, kuivõrd too äsja osutas tema tunnetele. Selles definitsioonis on kaks olulist punkti: see, et parameeter kehtib vaid kliendi tunnete suhtes, ja et võrdlust teostatakse üksnes vahetult eelneva fraasi suhtes.



Joonis

Joonise ülaosa näitab, kuidas teatud faktide ja ideede toonitamine psühhoterapeudi poolt (P-A ja -B üleval) võib esile kutsuda kliendi ekspressiivsuse vähenemise (ja võib-olla ka selle, et ta hakkab end rohkem jälgima ja kontrollima). Kliendi kolm vastust (K-A, -B ja -C) peegeldavad üleminekut tema väga selgelt väljendunud subjektiivsusest (paremal) külma umbisikulisuseni (vasakul).

Kui ma vestlen kellegagi ja püüan teda siiralt mõista, siis ma häälestan oma taju vestluskaaslase emotsionaalsete reaktsioonide vastuvõtmisele – ükskõik, kas ta räägib sellest ise või tuleb see välja meie vahetus suhtlemises. Ma vaatan, kuidas ta kohaneb meie jutuajamisega: kas ta on rahutu, kas vestlus on teda täielikult haaranud, kui tähelepanelikult ta mind jälgib, kas ta üldse märkab minu olemasolu, kas ta otsib heakskiitu, kas ta peab end üleval väljakutsuvalt. Ma kuulan, kuidas ta räägib oma mõtetest ja ütlelamistest, ise aga jälgin: mille peale ta elavneb ja mille peale kustub, mida ta loodab, mida kardab. Missuguseid inimesi lubab ta oma ellu ja kuidas need inimesed sobivad kokku tema teadvustatud väärtustega.

Seejuures ma jälgin muidugi nii seda, mida ta räägib, kui ka seda, *kuidas* ta räägib. Sõnad, mis viitavad tunnetele, sellised fraasid nagu “kui naljakas” “tegelikult ma vihkan seda” “oh, kuidas mulle ei meeldi kaotada” “ma ainult unistan sellest” samuti näoilme, žestid, kehakeel, naer ja pisarad, poolenisti väljaõeldud mõtted ja paljud teised, ilmsed või varjatud märgid on otsekui võtmed, mis avavad ukse kliendi salapärasesse ja tähtsasse sisemaailma.

### **Vahetatava objektiivi kasutamine**

- Kliendi “kaebustest” saab täielikuma pildi siis, kui vaadelda neid tervikuna kogu situatsiooni kontekstis või kui analüüsida neid konkreetsete näidete varal.
- Suuremat emotsionaalset sisseelamist võib saavutada, ärgitades klienti kirjeldama väga üksikasjalikult oma emotsionaalset seisundit, mida ta ise kipub kirjeldama abstraktselt.
- Blokeeringuid ja vastupanu õpime paremini tundma siis, kui ärgitame klienti detailsemalt jutustama, mis nimelt sunnib teda teatud hetkel peatuma, mitte aga ei libise sellest teemast üle.
- Me pöörame suurt tähelepanu tähendusriikastele sündmustele kliendi elus, et paremini mõista tema intiiimseid, vähem teadvustatud tagamaid.
- Me katsume veenduda, kas klient on tõesti mõistnud meie ettepanekuid ja instruksioone – nii seansi osas kui ka kasutamiseks kabinetist väljas – ja kas tal jätkub motiive neid järgida.
- Eriti tähelepanelikult uurime neid küsimusi, kus klient kas teadlikult või alateadlikult võib üritada varjata või moonutada informatsiooni.

## **A. Watts. Sotsiaalne maaja ja mängutaju**

A. Wattsi tuntuim ja tõlgituim teos “Zen’i tee” kujunes 1960. aastail paljudele noortele vabanemisele ja vaimsele virgumisele suunavaks teejuhiks. Wattsi arusaamist mööda on psüühiliste häirete üheks keskseks tekkepõhjuseks *sotsiaalne maaja* – ühiskondliku elu nähtuste väär ja moonutatav käsitlemine, mis avaldub eriti selles, et inimesed ei taipa sotsiaalsete normide ja konventsioonide puhttinglikku, kokkuleppelist iseloomu. Neuroosist tervenemise ühe abinõuna tuleks Wattsi meelest taastada

*māngutaju* – õppida mõistma ja läbi nägema sotsiaalse elu sätestavaid reegleid ja mängu, ilma et hakataks konventsioonide vastu mässama (see ei annaks tulemusi). Järgnevas tekstis raamatust "Psychotherapy East and West" (1961) veenab Watts meid selles, et kannatustest hoidumiseks ja kirgastumisele suundumiseks tuleks selge mõistmine *praḍṇja* ühendada ülendava kaastunde *karunaga* ning mitte näha elu paljude vastandite suhtetoimes üksnes konflikti ja võitlust, vaid ka kooskõla ja mängu.

Konteksti eiramine on sama mis budistlik *avidja*, nõmedus ehk vabanemisega kõrvaldatav mitteteadmine. Budistlik põhimõte "vorm on tühjus (*śūnya*)" ei tähenda, et vormi pole olemas. See tähendab, et vorm on oma kontekstist lahutamatu, et kuju vorm on ühtlasi ka tema tausta vorm, et piiri vormi moodustavad ühtaegu nii selle sise- kui väliskülg. *Śūnya* ehk tühjuse teooria väidab vaid üht: pole olemas vormi iseeneses, sest mida enam me keskendume üksikule esemele, seda enam koguneb sinna kogu Universum. Budistlikku maailmanägemist, *dharmadhattu*'t (vabas tõlkes: korreleeritud funktsioonivälja) sümboliseerib avar teemantvõrk, milles teemandid on nagu kastepiisad mitmemõõtmelisel ämbliku-võrgul. Iga teemanti hoolikalt silmitsedes näeme, kuidas sellelt peegelduvad vastu kõik ülejäänud. Suhet teemantide vahel nimetatakse tehniliselt: "asjade ja asjade vahel pole vahet" (*śi śi wu wei*), teiste sõnadega, ühtki vormi pole võimalik teistest lahutada.

Budismi õpetus seisneb siin selles, et mõista: kannatus ehk konflikt (*dukkha*) tekib siis, kui hakatakse ihaldama (*triṣṇa*) mitteteadmisega (*avidja*) maailmast eraldatud olemusi – ihaldama selles mõttes, et neid tajutakse ja nendega käiakse ümber nii, nagu oleksid need kontekstist sõltumatud. Seega põhjustab *sansaara* ehk probleemi väärade lahendamiskatsete kordamine nõiaringi, milles elu eraldatakse surmast, nauding valust, headus kurjusest, mina mitteminast. Elu keskpunktiks kujuneb niisugusel puhul ego. Meditatsiooni süüvides taipab õpilane, et ta ei suuda hoiduda sellisest püüdlusest senikaua, kuni ta mõtleb endast kui kas tegutsevast või tegutsemist vältivast egost. Mittepüüdmispüüd rajaneb samal vääril eeldusel, mille kohaselt mõtte ja tegevuse, plaani ja valiku kutsub esile ego, füüsilised sündmused aga sotsiaalse funktsiooni tagajärg. Ego irreaalsus selgub siis, kui me mõistame, et ta ei suuda mingil moel püüdmist katkestada ega ka seda jätkata. Selline arusaam (*praḍṇja*) toob endaga kaasa *nirvaana*, väärist probleemist vabanemise. *Nirvaana* kujutab endast radikaalset muutust elutajus: kõik on otsekui seesama mis mina või kõik, kaasa arvatud minu mõtted ja teod, toimub otsekui iseenesest. Jõupingutused, valikud ja otsused jäävad, kuid mitte selles mõttes, et "mina teen seda ja seda" – need tekivad ise, sõltuvalt asjaoludest. Elu ei tajuta siis mitte subjekti ja objekti kohtumisena, vaid kui polariseeritud välja, kus vastandite võitlus teiseneb nende mänguks.

Seepärast ühendabki budism arusaava tarkuse (*praḍṇja*) kaastundega (*karuna*), mis kujutab endast organismi adekvaatset suhtumist oma sotsiaalsesse ja looduslikku ümbrusesse, mis tähendab kohe, kui selgub, et muutuv eraldusjoon indiviidi ja maailma vahel kuulub neile mõlemale. Minu välispind, mis pole mitte lihtsalt minu nahapind, vaid ka minu keha iga organi ja iga raku pind, on

ühitaegu ka maailma sisepind. Minu liigutused välispinnal on seesama mis maailma liigutused oma sisepinnal. "Tõenäosusteooria ei käsita ruumi mitte kui mahutit, vaid kui materiaalse universumi koostisosa." (Kapp, R. O. "Towards a Unified Cosmology" New York: Basic Books, 1960. P 57–58.) Mõistes seda, ma tunnen üheskoos maailmaga. Kui ma näen läbi ego isoleeritud sotsiaalse instituu di, taipan, et minu näiline sõltumatus on vaid sotsiaalne tinglikkus, siis tajun ma veel enam enda ja ühiskonna ühtsust. Käsitades maailma ühtse väljana (*dharmadhattu*), vaatleb budism täielikult vabanenud inimest kui Bodhisattvat – olendit, kes on absoluutselt vaba, osalemaks kosmilises ja sotsiaalses mängus. Kui öeldakse, et ta on maailmas siin olemata või kiindub kiindumatult kõigisse maailma asjadesse, siis see tähendab, et ta ei aja enam oma identiteeti segi oma sotsiaalse rolliga – et ta vaid etendab oma rolli, selmet võtta seda tõsiselt. Ta on see jokker, metsik kaart, mis võib asendada kaardipaki iga kaarti.

Kui inimesed võtavad end sellisena, nagu nad on, ei too see enesega kaasa nii suurt ühiskonnarahu rikkumist kui siis, kui nad isoleeruvad ja hakkavad püüdlema täitumatute ideaalide poole.

"...Pole suuremat häda kui igatsus halastuse ja õigluse järele – see paneb nõrdima. Kui te püüdlate selle poole, et taevaalune ei minetaks oma lihtsust, siis te kanduksite edasi kui tuul, peatuksite, et pöörduda tagasi looduse omaduste juurde... Luik pole mitte seepärast valge, et ta iga päev supleb; vares pole mitte seepärast must, et ta iga päev end tõrvab." Nõnda arutles Zhuangzi.

Inimloomust võib sedavõrd usaldada, et jätta ta enese hooleks. Tema juured on taos, tao on aga täiesti igikestev looduskord, mis väljendub *yang*'i (positiivne) ja *yin*'i (negatiivne) polaarsuse kaudu. Polaarsussuhe teeb ühe eksistentsi teiseta võimatuks: reaalselt põhjust *yang*'i olemasoluks pole rohkem kui *yin*'i omaks. Ent kui inimesed ei usalda omaenda loomust ehk Universumit, mille osaks nad on, kuidas nad saavad siis usaldada oma umbusku? Mida üldse tähendab: usaldus või umbusk, jaatada või eitada ennast, kui pole vastuseisu; kas mõtleja saab vastustada oma mõtteid? Kas ta peab parandama valesid mõtteid? Või peab ta parandama mõtlejat? Kas pole lihtsam eeldada, et mõtted võivad end ise parandada?

"Lääne kultuur," kirjutab Maslow, "rajaneb judaistlik-kristlikul teoloogial. Ameerika Ühendriikides näiteks võimutseb puritaanlik ja pragmaatiline vaim, mis toonitab töö, kainuse, tõsiduse ja eeskätt ratsionaalsuse tähtsust. Teadust üldse ja psühholoogiat konkreetselt, nagu ükskõik missugust sotsiaalset institutsiooni, ei saa sellest kultuurikeskkonnast, selle kultuurikliima mõju alt välja rebida. Ameerika psühholoogia on superpragmaatiline, superpuritaanlik ja super-ratsionaalne... Pole ühtki õpikut, kus kas või üks peatükk oleks pühendatud naerule ja rõõmule, puhkusele ja meditatsioonile, jõudeelule ja lõtvusele, kus räägitaks mõttetust, tarbetust ja ebaratsionaalsest aktiivsusest... Ameerika psühholoogia on täielikult elu ühe külje mõjuvallas, ignoreerides täielikult teist, võib-olla tähtsat." (Maslow, A. H. "Motivation and Personality" New York: Harper, 1954. P 292–293.)

Tõelise vabanemise seisukohast pole olemas madalamal asetsevaid inimesi.

Et egot pole olemas, siis mängivad kaasa ka need, kes kõige enam viibivad selle ego illusiooni küüsis. Kuna nad võtavad egot tõsiselt ega anna endale aru, et nad mängivad, siis peab Bodhisattva nende mängu erakordselt riskantseks. Sest kui maailm on tõesti mäng, siis selle vastu pole võimalik mängida. Kõik, mis toimub – kõige suuremad vastuolud, kõige kurjemad manitsused, et mäng on tõsine asi, kõige absurdsemad katsed spontaansust maha suruda, kõige ahvatlevamad nõia-ringid – see kõik võib olla vaid sama mängu äärmuslik vorm. Kui tsivilisatsioon üritab mängu maha suruda, siis see üksnes suurendab Erose väge – nii nagu tammi taha koguneb vesi. Peitusemäng kestab, sest iga ratsionaalsena näiva teo taga, iga justkui kõige vaimsema ja teispoolema nähtuse sügavuses varjab ja ilmutab end Eros. Bodhisattva näeb seda ega vaata seepärast kunagi maailmale ülevalt alla, ta ei näita millegagi, et see, et tema teab, et maailm on mäng, seab teda teistest kõrgemale. Vaid kaastundest nende agoonia vastu, kes mängivad alateadlikult, kes jäävad lõpuni tõsiseks, aitab ta kaasa nende vabanemisele. Bodhisattva ise on samuti osake kaastunnet tekitavast reaalsusest, sest suurimgi pimedus on valguse algus ja iga sõda on varjatud armastus.

## P Watzlawick, J. Beaven, D. Jackson. Topeltlõksu olemus

Ühes tuntud zen-loos ütleb meister mungale: "Mul on käes kepp! Kui ütled, et see kepp on olemas, saad sellega vastu pead, kui ütled, et keppi pole olemas, saad jälle vastu pead! Vasta kohe: kas kepp on või ei ole olemas?" Juhtum ilmestab klassikalist topeltlõksu olukorda, mida tervemõistuslikult ei lahenda. Antud loos ilmutas munk vajalikku leidlikkust. "Viska see minema," vastas ta välkkiirelt. "Mul ei ole ju midagi käes," vastas meister. "Kanna seda siis edasi," ei jäänud terane munk vastust võlgu. Paradoksile annabki tihti vastata vaid paradoksaalselt.

Topeltlõksu juhtumid on aastakümneid paelunud skisofreenia tekemehhanisme uurivate psühhiaatrite tähelepanu. Paul Watzlawick (1977, lk 15–26) eristab selle esinemise nelja varianti. Esimene, levinuim lõks on määratletav paradoksaalse nõudena *Ole vahetu!* Kõige vähem suudab sellist nõuet täita isik, kellele see on mõeldud, inimene, kellel on spontaansusega probleeme – ebakindel, jäik, pärsitud tundeeluga isik. Teine topeltlõks tekib olukorras, kus inimene saab karistada selle eest, et ta mõistab olukorda õigesti. Näiteks on kalkide ja vägivaldsete ning samas end hoolivaks ja armastavaks pidavate vanemate lapsel väga raske oma vanemate õiget palet määratleda. Vanematele nende jõhkruuse etteheitmine tooks kaasa karistuse. Nii ongi laps sunnitud *teadvuslikult* tõlgendama vanemaid hoolitsevateks, arusaam oma vanemate jõhkrast käitumisest surutakse aga sügavale *alateadvusse* (hilisemas elueas tõsised ebakohanemise juhtumeid põhjustama). Kolmas topeltlõksu juhtum ku-



juneb olukorras, kus inimene on sunnitud käituma oma ehedaile tunnete vastupidiselt. Näide: vanem avaldab lapsele survet, et too sooviks vabatahtlikult kodutöid teha. Kuna laps lausa jälestab koduseid talitusi, jääb teda närima segane süütunne selle tõttu, et ta ei suuda "õigesti" mõelda. Neljas juhtum tekib siis, kui midagi samal ajal lubatakse ja keelatakse. Niisuguses olukorras on tippportlane, kellelt sajad tuhanded kaasmaalased ootavad võitu iga hinna eest, olles samas valmis oma lemmikust kohe ära pöörama, kui ta tabatakse dopingu tarvitamiselt.

Topeltlõks tekib ka olukorras, kus inimesele pealesunnitud seisukohtadega sisuliselt annulleeritakse tema enda arvamus, tema seniste kogemuste loogiline tõlgendus. Seda võidakse saavutada mitmel moel.

- a.) Teema hämav väljavahetamine nii, et inimese väitele või ettepanekule ei vaielda vastu, kuid samas tühistatakse oma järgneva väitega teise ettepanek või väide täielikult. Näide. Poeg: "Lähme parki mängima." Ema: "Täna on ilus ilm aias töötamiseks."
- b.) Eelnevale väitele näiliselt vastav väide tõlgendab selle sisu öeldule järsult erinevalt. Näide. Tütar: "Me saime alati hästi läbi." Ema: "Jah, ma olen sind alati armastanud..."
- c.) Metafoorselt mõeldud väiteid võetakse meelega sõna-sõnalt. Näide. Poeg: "Sa kohtled mind nagu last!" Isa: "Kuid sa ju oled minu laps."

Topeltlõksu laadsed juhtumid kujunevad ka siis, kui lubadused, nõustumised, pöördumised jt väited on verbaalselt – sõnade tasandil – neid saatvatele mittesõnalistele signaalidele segadusse ajavalt vastupidised. Pila, huumori ja iroonia korral on sõnade ümberpööratud mõtte enamasti ilmselge. Ent igapäevaelu suhtlemisel kujuneb sageli olukordi, kus sõnu saatev sõnatu väljendus jääb arusaamatuks, segaseks või vastuoluliseks, et neid selgelt teatud viisil tõlgendada. Tegelikult raskelt moonutatavad projektsioonid ja maaniad võivad tekkepinna leida selles, et suhtlemise kahemõttelise tõlgendusega olukordi vaadeldakse öela iroonia, oma tagakiusamise või teiste salasepitsuste järjekordse näitena.

Mitmed psühholoogid on muide nõukogude aega tõlgendanud toitaalselt skisofreenilisena, sest miljonid inimesed viibisid aastakümneid topeltlõksus. Elati ju neil aegadel haiglast kaksikelu: tööl, ametiühingu koosolekul, valimistel, sunniviisilistel massiüritustel tuli järjepidevalt demonstreerida oma sisemistest põhimõtetest järsult lahkuminevat meelust.

Järgnev tõlge P Watzlavicki ja tema kolleegide materjalist võimaldab paremini mõista just nõustamisel ja psühhoteraapias tekkivat topeltlõksu fenomeni.

Inimsuhete paradoksaalseid efekte kirjeldasid esimestena Bateson, Jackson, Haley ja Weakland artiklis "Lisandusi skisofreenia teooriale" (1956). Ümber-  
tõotatud ja avardatud kujul võib *topeltlõksu fenomeni* kirjeldada järgmiselt.

(1) Kahe või rohkema inimese vahel on välja kujunenud intensiivsed suhted, mis ühele, mitmele või kõigile nende hulgast kujutavad suurt füüsilist ja/või psühholoogilist väärtust. Tüüpilised olukorrad, milles niisugused intensiivsed suhted aset leiavad, ei pruugi piirduda perekonnaringiga (eriti suhtes vanemlaps), vanuse, materiaalse sõltuvuse, sõpruse, armastuse, lojaalsusega teatud religiooni või ideoloogia suhtes, samuti sotsiaalseid suhteid ja traditsioone mõjutavate kontekstide ja psühhoteraapia protseduuridega.

(2) Sellises kontekstis edastatakse sõnum, mis on struktureeritud nõnda, et see:

- (a) väidab midagi,
- (b) väidab midagi oma väite kohta,
- (c) need kaks väidet välistavad teineteist.

Teiste sõnadega, kui sõnumis sisaldub juhtnõor, siis see ei tohi olla allutav, olemaks allutav; kui selles sisaldub iseenda või kellegi teise määratlus, siis inime-  
mene, keda sõnum määratleb, on kirjeldatud tüüpi isiksus vaid juhul, kui teda pole kirjeldatud viisil määratletud; ja ta pole niisugune isiksus juhul, kui ta sellisena on määratletud. (Sõnumi selgeim mõte ongi olla "selge mõttetu" – A.K.)

(3) Ja lõpuks, sõnumi saaja on kas metakommunikatsiooni (kommentaari) või suhtluse vältimise abil suletud sõnumiga kindlaks määratud raamidesse. Järelikult, isegi kui sõnum on loogiliselt võttes mõttetu, kujutab see endast pragmaatilist reaalsust: sõnumile on võimatu mitte reageerida, kuid sellele pole kuidagi võimalik reageerida ka adekvaatselt (mitteparadoksaalselt), kuivõrd sõnum on juba loomuldasa paradoksaalne. Olukorra teeb sageli veel keerulisemaks vali keeld välja näidata, et selle vastuolu reaalsest probleemist saadakse aru. (Sellisesse topeltlõksu sattunu tunneb endal lasuvat süüd ühelt poolt seetõttu, et ta tajub oma olukorra väljapääsmatust, teiselt poolt aga ka seepärast, et ta peab sää-  
rast süüdistatust halvaks või ebanormaalseks, kuivõrd see, mida ta tunneb ja näeb, läheb lahku sellest, mida ta "peaks nägema" – A.K.)

Nii psühhoanalüüs kui ka enamik psühhoteraapiakoolkondi kasutavad ravi abivahendina varjatud topeltlõkse. Psühhoanalüüsi paradoksaalset loomust mõistis juba üks Freudi esimesi kaastöötajaid Hans Sach, kes olevat öelnud, et *analüüs lõpeb sel hetkel, kui patsient taipab, et see võib kesta lõpmatuseni*. See tähelepanek meenutab üllataval moel zen-budismi doktriini, mis ütleb, et valgustatus saabub sel hetkel, kui inimesed mõistavad, et pole olemas saladust ega lõppvastust ning järelikult pole ka mõtet küsimusi edasi esitada. (*Zen-meistrite* üheks lemmikfraasiks on: sansaara ongi nirvaana! – A.K.) Lugeja võib soovi korral leida põhjalikuma ülevaate selle probleemi kohta Jacksoni ja Haley artiklist "Transference revisited" (Journal on Nervous and Mental Disease, 137: 363–371, 1963). Siinkohal toome lühidalt ära selle uurimuse sisu.

Traditsiooniliselt arvatakse, et ülekande situatsioonis pöördub patsient tagasi oma varasemate, "mitteadekvaatsete" käitumismallide juurde. Jackson ja

Haley võtavad appi vastandtee ja esitavad küsimuse: millisena mõista psühhoanalüüsi seansi "adekvaatset reaktsiooni"? Sellest seisukohast vaadates tundub, et kogu ravirituaal, mis koosneb kušetist, vabatest assotsiatsioonidest, pealesunnitud spontaansusest, honorarist, patsiendi ütluste ülestähendamisest, täpse ajakava jälgimisest jne, nõuab selle range olukorra teisendamiseks patsiendi poolt väga hästi läbimõeldud reaktsiooni. Abi vajav patsient pole selleks suuteline ja satub nüüd kummalisse suhtlusseisundisse.

(a) Patsient peab loomulikuks, et analüütik on professionaal, kes ütleb talle, mida tal tuleks teha. Kuid analüütik teeb hoopis ettepaneku, et patsient võtaks vastutuse ravikuuri eest enda peale; analüütik ühelt poolt nõuab, et patsient oleks spontaanne, teiselt poolt aga seab tema käitumisele ranged piiravad reeglid. Tegelikult seatakse patsiendile tingimatu nõue: "Ole spontaanne."

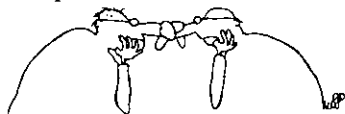
(b) Sõltumata sellest, kuidas patsient antud olukorras käitub, pörkab ta paradoksaalse vastuse otsa. Kui ta teatab, et tunneb end paremini, öeldakse talle, et tegemist on tema vastupanuga, kuid see on tore, sest nüüd avaneb võimalus tema probleemi paremini mõista. Kui ta kangekaelselt kordab, et usub oma tervenemisse, öeldakse talle, et ta osutab ravile vastupanu ja püüab selle katkestada enne, kui tema reaalsed probleemid on läbi analüüsitud.

(c) Patsient seatakse olukorda, kus ta ei saa end ülal pidada nagu küps inimene, ja analüütik tõlgendab tema lapselikku, vahetut käitumist lapsepõlve reliktna, järelikult millegi kohatuna.

(d) Järgmine paradoks iseloomustab väga keerulist küsimust: kas analüütiku ja patsiendi vahelised suhted on vabatahtlikud või sunniviisilised? Ühest küljest räägitakse patsiendile pidevalt, et suhted on vabatahtlikud ja järelikult *sümmeetrilised*. Ehkki kui patsient jätab seansi vahele või ükskõik missugusel muul moel rikub rollide vahetust, tuleb ilmsiks, et need suhted on sunniviisilised, *komplementaarsed*, ja juhtpositsioonil asub analüütik.

(e) Analüütiku juhtpositsioon muutub eriti silmanähtavaks siis, kui mängu ilmub alateadvuse mõiste. Kui patsient pole tõlgendusega nõus, võib analüütik alati seletada, et ta puudutas säärast teemat, mida patsient ei suudagi *a priori* endale teadvustada, sest tegemist on ju alateadvusega. Teisest küljest, kui patsient ise püüab midagi alateadvusega seletada, võib analüütik selle väite kohe tagasi tõrjuda, öeldes, et kui tegemist oleks alateadvusega, ei saaks patsient ju ise sellele viidata.

Ülalöeldust nähtub Watzlawicki jt järgi, et hoolimata sellest, mida analüütik teatud muutuse saavutamiseks ka ette ei võtaks, ikka seatakse üles keeruline terapeutiline topeltlõks, mis mõjutab patsienti niihästi siis, kui see toimib, kui ka siis, kui see ei toimi. Laiemas plaanis väidavad autorid selle olukorra olevat iseloomuliku mitte üksnes psühhoanalüüsile, vaid ka psühhoteraapiale selle sõna laiemas tähenduses.



Joonistanud Vahur Kersna

## A. Kepiński. Mask

Poola psühhiaatri A. Kepiński raamatu "Neurooside psühhopatoologia" venekeelne väljaanne oli paari aastakümne jooksul meie psühholoogidele autoriteetseim neurooside tekkemehhanisme ja raviviise selgitav teos. Järgnevas tekstis arutleb Kepiński selle üle, kas ja mil määral tuleks terapeudil oma kutsetöös varjuda maski taha.

Inimesed tõmbavad endale sageli ette mitmesuguseid maske ja võtavad sisse poose, mille efekt on aga väga lühiajaline, sest psüühilise mõju mõttes on efektiivne üksnes inimese tõeline nägu. Lisaks sellele maski kandmine väsitab. Inimene peab tahtejõuga säilitama kord omaks võetud kunstlikku poosi, peab maha suruma ehtsate tunnete ekspressiivsuse. Muidugi pole kõike võimalik varjata, näiteks ei allu tahtejõule vegetatiivsed reaktsioonid, mis on olulised kõigi emotsionaalsete seisundite puhul; harva õnnestub reguleerida silmade ilmet. Seetõttu pole mask üldjuhul täiuslik, midagi tungib selle varjust alati esile. Ehtsate tunnete mahasurumine on piinarikas. Kurnatuse aste on psühhiaatrile sageli täpseks indikaatoriks sellegi kohta, missugune on tema enda emotsionaalne suhe patsiendisse. Nagu kõik inimesed, elab ka psühhiaater üle oma konflikte ja õnnetusi, mis ei luba tal keskenduda haigele; haigega tegeleb otsekui üksnes tema teadvuse pealmine kiht, samal ajal kui sügavuses keerlevad hoopis teised mõtted. Sellistel juhtudel tekib vajadus ette tõmmata mask; psühhiaater teeb näo, et tunneb patsiendi vastu huvi, tegelikult seda tundmata. Psüühiliselt haige inimene nõuab palju aega; psühhiaater pole sugugi alati vastuvõtualdis, teda ootavad teised patsiendid ja teised tööd, mis mõnigi kord on tähtsamad kui haige ärakuulamine. Selle asemel et mõelda haige peale, mõtleb psühhiaater eesseeisvate tegemiste peale; haige käib talle närvidele, röövib tema hinnalist aega. Ometi peab psühhiaater tema suhtes üles näitama huvi ja tähelepanu. Mõnikord ärritab haige teda teatraalse käitumise, kangekaelsuse või soovimatusega vastata oma isikut puudutavatele küsimustele, mõnikord ka sellega, et tema iseloomujooned ja probleemid meenutavad psühhiaatrile tema enda aprobeerimata jooni ja tema enda varjatud probleeme. Kui psühhiaater õpib ajapikku haiget sügavamalt tundma, tema negatiivne suhtumine tavaliselt kaob, kuid algul tõmbab psühhiaater ette maski. Mitte ükski teine meditsiinieriala ei kutsu esile nii tugevat frustratsiooni kui psühhiaatria. On erialasid, kus arst kas paremini või halvemini, kuid alati teeb midagi. Psühhiaatrias on asi vastupidine: mida aktiivsem on arst, seda halvemini mõjub see patsiendile. See kehtib nii somaatilise kui ka psühhoteeraapilise ravi kohta. Mida aktiivsemalt tahab arst psühhoteeraapias haiget mõjutada – kiiresti likvideerida tema haiguse sümptomid, muuta isiksuse väärsstruktuuri –, seda tugevamaks muutub haige vastupanu ja seda nõrgem on ravieffekt. Sageli juhtub, et hoolimata paljudest tundidest, mida arst haigele pühendab, ei taha viimase psüühiline seisund kuidagi paraneda. Ainus, mida arst võib siin teha, või õigemini, mida ta peab tegema, on haigele kaasa tunda – selles mõttes, et mõista tema kannatusi ja katsuda neid ratsionaalselt korrapäraseks teha.

Niisugune aktiivsusest loobumine on raske iga inimese jaoks. On vaja suurt sisedistsipliini, et hoiduda tegutsemiskiusatusest – kas või kõnelemise kaudu –, et mitte kritiseerida haiget, mitte jagada talle soovitusi, mitte süüdistada teda ainsagi kärsitu žestiga. Kuulamisoskus on suur kunst. Ei piisa sellest, et suruda endas maha tegutsemissoov, on vaja ka pingutada tähelepanu, et taibata, mida haige tahab öelda, et üha paremini mõista tema elulaadi, näha teda minevikus ja olevikus ning isegi tulevikus. Niimoodi tekkiv kujutluspilt ei tohi olla jäik, see peab kogu aeg muutuma, vastavalt sellele, mida uut on õnnestunud haige kohta teada saada.

## R. May Normist, neuroosist ja nõustamisest

- A. Adler kirjutas: “Väikesed raskused on norm, suured neuroos.” Täpsemini öeldes on norm see, kui inimene tuleb emotsionaalsete konfliktidega toime, neuroos aga see, kui ta ei tule.
- Normaalseks saamiseks ei tuleks saada mingi kategooria lõikes statistiliseks keskmiseks. Normaalsus pole norm, vaid oma isikupära esiletoomine ja vabadus.
- Iga indiviid on teistest erinev, unikaalne, ja sellest, kuidas ta oma unikaalsusega ümber käib, sõltub tema vaimne tervis.
- Isiksuse põhiülesandeks on määratleda ühiskonnas oma unikaalne roll.
- Nõustaja jutule tulevate inimeste eluraskused tekivad sellest, et nad ei oska olla nemad ise, nad ei oska vältendada oma individuaalsust.
- Paljude noorte seksuaalne lodevus tuleneb nende hirmust olla nemad ise, mis sunnib neid mängima endale kohatuid rolle.
- Nõustajate suurimaks veaks on püüd suruda oma kliendid mingisse kindlasse kategooriasse.
- Nõustaja ülesandeks on aidata inimesel säilitada oma isiksuse kordumatust.
- Aidates kliendil kõrvaldada isiksuslikku probleemi, aitab nõustaja tal saada isiksuslikult vabamaks.
- Vabaduse põhitunnuseks on võime langetada iseseisvalt end puudutavaid otsuseid.
- Neuroosid pole päritud, vaid omandatud – need tulenevad meie võimetusest kasutada seda, mis me oleme pärinud.
- Ajaloost saab tuua arvutul hulgal näiteid, mis kinnitavad, et enamik väljapaistvaid loovisikuid olid neurootikud.
- Kannatusel on suur ülesehitav potentsiaal. Kannatuste kaudu osutab loodus sellele, kus me eksime ja mida meie käitumises tuleks muuta.
- Mida andekam inimene, seda tundlikum ta on ja seda sügavamalt elab ta oma kannatusi läbi, kuid seda suuremad on tal ka oma pingetega toimetuleku võimed.
- Iga inimene pörkab kokku sisemiste probleemidega ning tal tuleb oma pingeid korrigeerida.

- Sisepinge korrigeerimise oskus on loovusega seotud anne.
- Katse varjuda ebaedu kartuses elu esiletoodud probleemide eest viib üksnes psühholoogiliste probleemide tekkimisele.
- See, kes on endale täielikult keelustanud instinktide väljaclamise, võib küll vältida kurja tegemist, ent samas võtab ta endalt ka võimaluse teha head.

Tõlgete allikad: A. Adleri, J. Moreno ja V. Frankli teoste katkendid pärinevad raamatust Сахакиан, У "Техники консультирования и психотерапии" М., 2000. Teiste tõlgitud autorite teoste viidatakse tõlgete juures või on allikad toodud kasutatud kirjanduse osas.

## Lisa 2. Lõõgastusharjutused

Lõõgastumisvõime omandamiseks tuleb õppida kõigepealt lihaseid pinge alla viima ja tajuma selget vahet pinevusseisundi ja lõdvestuse vahel. Alles seejärel asutakse harjutama eneselõõgastuse võtteid. M. Walker on A. Lazaruse uuringute põhjal välja töötanud lõõgastusvõtete süsteemi, mida võib edukindlalt omandada i s e õ p p i m i s e teel. Õpikava hõlmab kolm kahenädalast perioodi. Esimesel etapil õpitakse tundma lihaste pingestatud ja lõtvunud seisundi erinevust, teisel harjutatakse kohaste stiimulsõnade abil eneselõdvestamist, kolmandas järgus õpitakse stiimulkujutluste kasutamist ja omandatakse võime lõtvuda ükskõik kus ja millal. Autogeense treeninguga võrreldes on lihaspingete kõrvaldamisele suunatud meetoodika palju lihtsam ja kiiremini omandatav, sealjuures tullakse toime ka ilma õpetajata.

### I etapp (harjutatakse kahe nädala jooksul üks kord päevas)

Heida võimalikult vaikses ja hämaraks tehtud ruumis vaibale selili. Sule silmad. Aseta käsivarred küljele. Kukla, põlveõnnalde ja pahklude alla võid asendi mugavamaks muutmiseks seada padjakesi. Võta pigistavad rõivad ült, lõdvesta rihm või vöö, vabasta jalad kingadest. Pingesta ja lõdvesta nüüd järgemööda erinevaid lihaseid – üks lihas või lihaserühm korraga. Taju pinge-seisundisse viidud lihast võimalikult selgesti ja teravalt ning säilita pingestatus kuni poole minuti vältel. Seejärel vabasta lihas hästi aeglaselt ja sujuvalt pingest ning tunne, kuidas saabub lõdvestus.

Harjutamisel toimi järgmiselt.

1. Pigista sõrmed rusikasse.
2. Kõverda küünarvarred ja vii õlalihased tugeva pinge alla.
3. Siruta käsivarred sirgeks.
4. Kortsuta otsaesist, seni kuni tunned peanahas pinget.
5. Tõsta kulmud üles, nõnda et kõik näolihased satuksid pingeseisundisse.
6. Pigista silmalaud tugevasti kinni.
7. Suru hambad kokku ning pane tähele lõua, põskede ja kaela pingestatust.
8. Suru keel vastu suulage.
9. Suru kukal tugevasti vastu patja või põrandat.
10. Suru lõug vastu rinda ja painuta pea ette.
11. Tõsta õlad kõrvade kõrguseni.

Tähelepanu! Kõiki neid harjutusi tuleb sooritada sisemise turnetusega, kiirustamata. Lõtvumisoskus põhineb võimel juba tekkestaadiumis pingeid ära tunda.

Pea nüüd vahet!

Asu pingeid kõrvaldama. Kujutle, kuidas pingeid eemaldav lõdvestus-

tunne tekib sõrmeotstes ja levib sealt üle labakäe, käsivarte, küünarvarte ja õlgade peanaha poole.

12. Hinga võimalikult sügavasti sisse, pea hetkeks hinge kinni ja soorita väljahingamine hästi ühtlaselt, sujuvalt, aeglaselt. Korda seda tervistavat hingamist veel kolm korda.

13. Vii kõhulihased nii tugeva pinge alla, kui suudad (ilma et kõhtu sisse tõmbaksid).

14. Tõmba kõht sisse ja hoia väheke aega seda selles asendis.

15. Tõmba selg küüru ja püsi selles asendis, kuni väsid. Tee puhkepaus. Kujutle, kuis lõdvestus seisund levib peast õlgadesse ja käsivartesse. Kujutle, kuidas lõtvus kandub üha kaugemale rinda, selga, kõhtu.

16. Keskendu säärele ja jalgadele. Suru kannad tugevasti vastu põrandat.

17. Siruta labajalad ja varbad nii kaugemale ette, kui suudad.

18. Siruta varbad lae poole (ilma et tõstaksid kandu). Tee taas puhkepaus ning kujutle, et viibid meeldivas lõdvestus seisundis. Alusta lõdvestamist varbaist ning suundu aegamisi keha mööda üles. Kujutle hetkeks, millise pinge alla satuksid sääred, kui neid tõstaksid. Viibi lõdvestus seisundis nõnda kaua, kui soovid.

Märkus. Toodud juhtnöörid võid rahulikul häälel ja asjalikus toonis lugeda magnetofonilindile. Tähtis on valida paras tempo. Lihaste eneselõdvestamisel juhendada magnetofonilt tulevatest käskudest. Lõõgastusharjutusi võib ühendada ka muusikataustaga. Millist melodiat eelistada, oleneb isiklikust maitsest. Mozart, Francis Goya, flöödipalad, india raagad, Straussi valsid, Bachi oreliprelüüdid, diksiländmuusika – varieerimiskaala on lai. Mis ühele rahustav või toniseeriv, võib teisele toimida ärritavalt või rammestavalt. Katseta ja leia endale sobiv. Täpselt sama kehtib ka toodud juhtnööride suhtes. Kui avastad, et saavutad teatud lihasgrupi pingestamisel-lõdvestamisel kiire edasimineku, võidki just sellele toetuda. Teatud pedantsus on harjutamisel vajalik just selle ajani, kuni oled saavutanud kindluse harjutuse põhisosas.

### II etapp (kestus 2 nädalat; 1 kord päevas)

Leba poolhäämaras ruumis mugavas asendis. Hinga sügavalt sisse ja välja ning kujutle, et välja hingates levib soe, meeldivalt raske ja lõtv seisund kogu kehasse. Kujuta ette, et sinusse voolavad, sind läbistavad üha uued kosutavad lõõgastuslained. Keskendu mõne minuti jooksul sõnale “lõdvestus” iga väljahingamise juures. Mõtleva seejärel säärasele sõnadele nagu “raugenud” “rahulik” “vaikne” “õdus”, “hubane” jt. Pea iga mõttes või sosinal korratud sõna järel vahet ning püüa selle vältel stiimulsõna tähendusele liita kogu oma olemust valdav lõõgastustunne. Vali kaks sõna, mis tunduvad kõige rahustavama toimega, ja korda neid vaikelt paarkümmend korda, lõtvu-



des üha täielikumalt ja sügavamini. Harjutamise tulemusena õpid ainuüksi neid sõnu lausudes taastama pingeseisundi tekkides lõõgastustunde.

### III etapp (harjutamisaeg 2 nädalat; 1 kord päevas)

Leba mugavas poosis rahulikult selili, tee mitu sujuvat sügavat hingetõmmet ning mõtle sellele, kuidas lõõgastus levib sinus, muutudes sulle täiesti olemuslikuks. Kasuta stiimulsõnu ja hoolitse, et sinus püsiks tasakaal ja meelerahu. Kui tunned, et pingeseisund hakkab taanduma, võid alustada järgmist harjutust.

Kujutle, et jälgid sulle sügavat hingerahu pakkuvat vaatepilti: päikeseküllast liivaranda, tüünet järvepeeglit, metsamajakest, lumesajus õhtutänavat, küdevat kaminat või hõõguvat lõkkeaset. Naudi nüüd üht valitud kujutluspilti mõne minuti vältel. Sellest kujutluspildist saab sinu kindel abivahend, pinevais olukordades võid sellesse mõneks hetkeks või minutiks sisenedes leida rahu ja lõõgastust.

Istu mugavasti toolile, pane silmad kinni ja hoiä käsivarred enda kõrval. Tõsta alul üht, siis teist kätt, seejärel mõlemat korraga. Tunne, kuidas käed satuvad üles tõstes pinge alla ning alla lastes lõtvuvad. Korda seda liigutust. Hinga käsivarte tõstmisel sügavalt sisse ja nende langetamisel sujuvalt ja sügavalt välja. Käsivarte ülal olles hoiä ülejäänud keha lõtv.

Tõuse püsti ja katsu lõtvuda: hoolitse ennekõike õlgade, kõhu ja käsivarte lõdvestamise eest. Astu suletud silmil mõni samm edasitagasi, heljutades kergelt käsivarsi ja kõrvaldades kõik lihaspinged.

Seisa rahulikult paigal. Hinga sügavalt ja sujuvalt ning kujuta ette, kuidas lõõgastusseisund valdab sind täielikult. Kasuta selle tunde süvendamiseks suunissõnu (stiimulsõnu).

Hakka lõõgastusseisundi saavutamiseks kasutama olukorras koha-seid sõnalisi vormeleid.

Autoroolis võid endale sisendada: "OLEN VIRGE JA TÄHELEPANELIK TEISTE SÕIDUKITE SUHTES."

Häireolukorras kasuta suunislauset "OLEN KINDEL JA RAHULIK."

Vaimsel tööl lausu endale: "PÜHENDUN JÄÄGITULT SELLELE ÜLESANDELE."

Ärkamisjärgne ergutusvormel võiks olla selline: "MUUTUN VIRGEKS, REIBAS JA KINDEL ENESETUNNE PÜSIB KOGU PÄEVA.."

Tähtis on jälgida, et vormel oleks selge, lühike ja kindel ning lausungis puuduks ei-vorm. Psüühika reageerib ei-sisendustele väga tõrksalt või isegi soovimatus suunas. Niisiis ei kõlba kuhugi sisendus "Ma ei närvitse" See tuleb asendada positiivse kindla vormeliga "OLEN RAHULIK"

## Valik psühhoteraapia ja nõustamise mõisted

**Adaptiivne käitumine** – ümbrusega kohanemisel põhinev käitumine

**Afekt** – tugev tundepehang, nt viha või eufooria

**Agorafoobia** – lagedahirm, lagedate kohtade kartus

**Ambivalentne** – vastakaid tundeid tekitav

**Amneesia** – mäluaotus

**Anamnees** – haiguse eellugu, haiguslugu

**Anoreksia** – isutus

**Asteenia** – suurenenud väsimus, jõuetus, närvinõrkus

**Autism** – endassetõmbumine, kontakti vältimine teistega

**Autoanamnees** – patsiendi enda kirjeldus oma haigusloost

**Autogeenne treening** – J. Schultzi poolt välja töötatud lõõgastusharjutuste meetod

**Automaatmõtete vaidlustamine** – iseeneslike negatiivsete mõtete kahtluse alla seadmine, vastandamine neid kummutavate tõsiasjadega

**Aversioonteraapia** – (ld *aversio* – ärapööramine) käitumisravi meetod, vastumeelsuse kujundamine ebasoovitava käitumise suhtes, ühendades seda põhjustavaid ärriteid ebameeldivate ärritajatega

**Biotagasiside** – teadvuse kontrollile allumatute funktsioonide (nt südamerütm, lihaspinge) mõjutamise tehnika

**Borderline isiksus** – haiguse (psühhoosi) ja tervise piirialal asuv inimene

**Bulimia nervosa** – sündroom, millele on omased korduvad liig- söömissööstud ja ülemäärane kehakaalu kontroll, mille tulemusena patsient võtab kasutusele äärmuslikud meetmed toidu paksuks tegeva mõju vähendamiseks

**Dementsus** – orgaaniliselt põhjustatud nõdrameelsus, vaimne nürinemine

**Depersonalisatsioon** – isiksustaju nõrgenemine, iseendast võõrdumine, tundmus, et iseenese identsus on kaotsi läinud. Patsient kae-

bab, et tema psüühiline tegevus tundub ebareaalse või automaatse-  
na

**Depressioon** – mõtlemist ja tegutsemist pidurdav meeleolu langus, masendus

**Desensibiliseerimine** – tundlikkuse sihipärane nõrgestamine mil-  
legi valuliku või ohtliku suhtes

**Diagnoos** – haiguse olemasolu ja iseloomu määrang haige igakül-  
se uurimise põhjal

**Diagnostika** – haiguste äratundmise ja diagnoosi panemise õpetus

**Ego (Ich)** – (ld k – *mina*) Freudi õpetuses idile ja superegole vastan-  
duv isiksuse teadlik osa; see osa psüühilisest aktiivsusest, mida  
loetakse mõtete ja tegude produtseerijaks

**Ejakulatsioonihäire** – probleemid liiga varase või hilineva seemne-  
purskega

**Emotsionaalne labiilsus** – tundeelu tasakaalutus

**Empaatia** – teise isikusse sisseelamise võime. Rogersi järgi on tõeli-  
ne empaatia (*accurate empathy*) võime kujutleda, mida klient tunneb,  
mõista tema sisemaaailma ja anda sellest arusaamisest ka kliendile  
teada

**Enesejuhenduslik treening** – Bandura teooriale toetuv toimetule-  
kuvõime suurendamine, põhineb järjepideval iseenda suunamisel ja  
õpetamisel

**Enesevaatlus** – etteantud skeemile (küsimustele, tunnustele) toetuv  
enda mõtete, tunnete, impulsside, käitumisviiside jälgimine

**Etioloogia** – õpetus haiguste põhjustest

**Eufooria** – heaolutunne

**Foobia** – irratsionaalne hirmutundmine mingi objekti ees

**Frigiidsus** – suguline külmus, ükskõiksus

**Grupiteraapia** – rühmaviisiline psühhoteraapia

**Hallutsinatsioon** – meelepete

**Hüpnagoogilised hallutsinatsioonid** – poolunes ilmnevad meele-  
petted

**Hüpohondria** – püsiv hõivatus ideest, et esineb mingi raske ja prog-  
resseeruv haigus

**Hüsteeria** – liialdatud emotsioonidega psüühikahäire

**Id (Es)** – isiksuse see osa, mis kätkeb loomulikke tunde ja tarbeid

**In vitro** – eksperimendi olukorras, "katseklaasis"

**In vivo** – tegelikus elus

**Infantiilsus** – täiskasvanu lapsemeelne arutlemine või tegutsemine

**Insait** – (ingl *insight* – ootamatu taipamine) intuitsioonil põhinev asjade olemuse või probleemi taipamine

**Intsest** – seksuaalne läbikäimine lähedase sugulasega

**Isiksus** – indiviidi terviklikkust iseloomustav mõiste

**Katarsis** – hinge puhastav elamus, vabanemine sisekonfliktidest või -pingetest neid põhjustanud asjaolude analüüsimise kaudu

**Katastrofeerimine** – olukorra ohtlikkuse või lootusetuse irratsionaalne võimendamine

**Klaustrofoobia** – hirm suletud ruumide ees

**Kodutöö** – kliendile nõustamisseansside vaheajaks antav ülesanne

**Kognitiiv-käitumisteraapia** – psühhoteraapiasuund, mis taotleb irratsionaalse tunnetuse kõrvaldamist ning kohanemisvõimet parandava käitumise õppimist

**Kognitiivne** – tunnetuslik, tähelepanekuid teadvustavale intellektuaalsele protsessile omane

**Kognitiivne triaad** – Becki järgi mõtlemise sisu kujundamine iseenda, hetkekogemuse ja tuleviku perspektiivide kohta antava kolme negatiivselt moonutava hinnanguga

**Kognitiivne ümberstruktureerimine** – tähelepanu, taju ja mõtlemisviisi sihipärane ümberkujundamine

**Kohtumisrühm** – teraapia- ja eneseabi rühm, mille liikmed püüavad vaba tundeväljenduse ja vahetu suhtlemise kaudu arendada oma sotsiaalset kompetentsust

**Kokkupuuteravi** – ärevust põhjustava objektiga (nt maod, pimedus, lendamine) korduv kokkupuutumine, mis järk-järgult kõrvaldab hirmu

**Komplikatsioon** – juhtumi keerukaks kujunemine

**Kompulsiivne** – sunniviisiline

**Konatiivne** – motivatsiooni ja tahteallu puutuv

**Konflikt** – vastuolu teravnemise piirijuhtum, tüli, riid

**Kõik-või-mitte-midagi-mõtteviis** (lähedane mõiste mustvalge mõtlemine) – üks keskkonnaga kohanemist raskendava irratsionaalse mõtteviisi ilminguid

**Käitumishäire** – indiviidi käitumisviisis väljenduv häire

**Käitumisravi** – õppimisteooriatele toetuv psühhoteraapia

**Latentne** – peidetud, varjatud

**Libiido** – sugutung ja naudinguiha

**Luul** – raskesti kõrvaldatav väärarvamus, spontaanselt tekkiv väljamõeldis

**Maniakaal-depressiivne** – maniakaalsete ja depressiivsete perioodide vaheldumine

**Minanõrkus** – võimetus oma impulsse ja tunde talitseda

**Minasuutlikkus** – inimese võime talitseda oma impulsse

**Motivatsioon** – ajelõudude koondnimetus

**Negatiivne mõtlemine, negativism** – kõige negatiivselt tõlgendamise kalduvus

**Negatiivsed automaاتمõtted** – ärevust, ebakindlust ja madalat enesehinnangut põhjustavad automaatsed mõttejärged, mis tähtsavad teatud olukordades, nt solvumisel

**Neuroos** – psüühikahäire, mille puhul ilmnevad tunde- ja tahteelu muutused, kuid puuduvad orgaanilised kahjustused; tekib rohketel psüühiliste elamuste tagajärjel

**Obsessiivne** – sundmõttest tingitud

**Obsessioon** – sundmõte

**Oraalne** – suuline

**Paanika** – hirmu äärmuslik vorm

**Paanikahäire** – hoogude kaupa tekkiv tugev hirmutunne

**Paradoksaalsed tehnikad** – näiliselt sümptomit tugevdavad, tegelikult seda kõrvaldavad raviviisid

**Paranoia** – tagakiusamisluul

**Perfektsionism** – täiuse taotlemise "tõbi", sunnivõimiline pedantlikkus

**Perseveratsioon** – kordamine

**Platseeboefekt** – neutraalse aine andmisega kaasnev raviefekt

**Preventiivne** – vältida võimaldav, (nt haigusi) ärahoidev

**Projektsioon** – teistele teatud omaduste (eriti iseenda allasurutud impulsside) omistamine

**Psühhiaatria** – arstiteaduse osa, mis tegeleb vaimuhaiguste ja psüühikahäirete raviga

**Psühhoanalüüs** – S. Freudi rajatud ja tema paljude järgijate arendatud õpetus, mis rõhutab alateadvuse osa inimekäitumises

**Psühhoteraapia** – Moreno rajatud psühhoteraapiasuund, milles

kesksel kohal on traumeerivate juhtumite lavastused, mäng ja improvisatsioon

**Psühhoos** – tegelikkuse tunnetamise häirega psüühiline haigus

**Psühhopaatia** – raske psüühiline häire või haigus

**Psühhosomaatiline** – somaatilise häire psüühilise tagapõhja toonitamine

**Psühhoteraapia** – psühholoogiateooriatele ja -meetoditele tuginev psüühiliste haiguste ravi (ei eelda meditsiinilist ettevalmistust)

**Ratsionaliseerimine** – “põhjuste otsimisel” ja ebameeldiva kunstlikul õigustamisel rajanev kaitsemehhanism

**Reaktiivsus** – (impulsside, tunnete) kohene ja intensiivne väljaelamine

**Reaktsiooni moodustumine** – tegelikele mõtetele ja tunnetele vastupidiste reaktsioonide moodustumisel põhinev kaitsemehhanism

**Regressioon** – tagasilangemine varasemale arenguastmele

**Retrospektiivne** – tagasivaatav

**Rollimäng** – mis tahes sotsiaalse rolli mänguline esitamine

**Sadism** – teiste piinamise (seksuaalne) nautimine

**Skisofreenia** – raskekujuline psühhoos, mida iseloomustab nii mõtte- kui ka tundeelu tabav isiksuse lõhenemine

**Somaatiline** – kehaline

**Sotsiaalfoobia** – hirm inimeste seas olemise ja nendega suhtlemise ees

**Spasm** – tahtest sõltumatu lihase kokkutõmbumine

**Stereotüüp** – muutumatu kordumine, nt arvamus, hinnang

**Suhtlemistreening** – suhtlemisvilumuste sihipärane omandamine, enamasti grupiviisiliselt

**Suitsiid** – enesetapp

**Sundmõtted** – vägisi pähe tulevad mõtted, mida on raske tõrjuda

**Superego** (Über-Ich) – käske, keelde ja moraali kandev isiksuse osa Freudi mudelis

**Sümptom** – (haiguse) tunnusjoon

**Sündroom** – sümptomite ühendusel tekkiv haiguspilt

**Sünergism** – mitme teguri koosmõju

**Süstemaatiline desensibiliseerimine** – foobiatest tervendamiseks rakendatav käitumisravi meetod

**Tagasilangus** – ravis (nagu ka õppimises) kiirele edasiminekul järgnev (ajutine) langemine endisele tasemele

**Tagasiside** – vahetule käitumisele, eriti verbaalsetele ja emotsionaalsetele reaktsioonidele antav (kohene) vastus

**Taktiline** – puuteline, puutumismeelega ühendatud

**Teadlik-olek** (*awareness*) sisaldab Perlsi järgi siin ja praegu tekkinud mõtet, emotsioonide ja kehaliste tunnete (taju) ühtsust, see väljendub ilmekalt vastanduvate nähtuste (polaarsuste) eristamise võimes, nende tunnustamise ja integreerimise valmiduses

**Teraapia** – ravi

**Tingimusteta tunnustamine** (*unconditional positive regard*) tähendab Rogersi järgi kliendi lugupidavat tunnustamist ning negatiivseta tõlgendatavatest hinnangutest loobumist, ükskõik milline klient ka poleks

**Tähendusluul** – veendumus, et tavalised ja juhuslikud sündmused on erilise tähendusega

**Unetus** – une puudumine, vaatamata unisusele või tahtlikele pingutustele magama jääda

**Vaikimiskohustus** – kohustus mitte edasi rääkida haiguste diagnoosimise ja ravi üksikasju

**Vastuülekanne** – psühhoterapeudil tekivad alateadlike konfliktide tõttu erilised tunded kliendi suhtes

**Vältimiskäitumine** – automaatne püüd hoiduda teatud objektidest või olukordadest, mida peetakse ohtlikuks või ärevust põhjustavaks

**Ärevuse tekke nõiaring** – sümptomi märkamine suurendab ärevust, ärevus lisab veendumust haiguse tõsidusest, hirm haiguse ees teeb ülitundlikuks sümptomi tähelepanemisel

**Ülekanne** – varasema elu tunnete ja ootuste ülekandmine nõustajale.

## Kasutatud ja soovitatav kirjandus

- Adler, A. Inimesetundmine. Inimeste iseloomude peategurid ja nende areng. Tallinn, 1995.
- Bandura, A. Principles of Behavior Modification. NY, 1969.
- Beaver, D. Õpi mangeldes. Kasutage maksimaalselt oma aju. Tallinn, 1999.
- Berne, E. Suhtlemismängud. Tallinn, 2001.
- Besser-Siegmund, C. Magic Words. Der minutenschnelle Abbau von Blockaden. Düsseldorf, 1993.
- Blake, R., Mouton, J. Johtamisen psykologia. Tapiola, 1974.
- Blaser, A., Heim, E. Ringer, C., Thomenn, M. Problemorientierte Psychotherapie. Bern ua, 1992.
- Braun, D., Pedder, J. Introduction to Psychotherapy. An Outline of Psychodynamic Principles and Practice. London and New York, 1991.
- Brown, M. The unfolding self: psychosynthesis and counseling. Los Angeles, 1983.
- Bugental, J. The Art of the Psychoterapist. NY, 1987
- Cardwell, M. A-Z Psychology. 1996
- Carlson, D. Teguvõimas isik. Tallinn, 1990.
- Corey, G. Juhtumi analüüs nõustamises ja psühhoteraapias. Tallinn, 2001.
- Corey, M., Corey, G. Becoming a helper. Pacific Grove, 1998.
- Corriere, R., McGrady, P. Elutsoonid. Kuidas võita elumängus. Viljandi, 1997
- Cox, M. Structuring the Therapeutic Process: Compromise with Chaos. London, 1988.
- Dietrich, G. Allgemeine Beratungspsychologie. 1983.
- Dyregrov, A. Katastrofipsykologian perusteet. Tampere, 1994.
- Fitzgerald, R. Conversation in Psychotherapy. London, 1992.
- Fromm, E. Psühhoanalüüs ja zen-budism. Tallinn, 2001.
- Gawain, S. Loov visualiseerimine. Tallinn, 1994.
- Glasser, W. Reaalsusterapeut Ruthi juhtumist. Rmt: Corey, G. Juhtumi analüüs nõustamises ja teraapias. Tallinn, 2001.
- Wubbolding, R. Using reality therapy. NY, 1988.
- Wubbolding, R. Understanding reality therapy. NY, 1991.
- Goleman, D. Emotsionaalne intelligentsus. Miks võib EQ olla tõhusam kui IQ. Tartu, 2000.
- Hervonen, A. Hoitoalan sanasto. Tampere, 1992.



- Lazarus, A. The practice of multimodal therapy. Baltimore, 1989.
- Ellis, A. Ratsionaal-emotiivne käitumisterapeut Ruthi juhtumist. Rmt: Corey, G. Juhtumi analüüs nõustamises ja teraapias. Tallinn, 2001.
- Dattilio, F.M., Padesky, C.A. Kognitiivne paariteraapia. Tallinn, 1999.
- Hüttlich, B. Aktiv contra Schlafstörungen. Berlin, 1992.
- Kidron, A. Psühholoogiline nõustamine. Tallinn, 1991.
- Killinger, B. Töönarkomaanid. Tallinn, 1994.
- Lehtine, M. Oletko lukossa – pura voimavirtasi. Kehosi rakenne bioenergetiikan valossa. Porvoo, 1983.
- Lindenfield, G. Managing Anger. NY, 1993.
- Lissak, M., Roos, J. Uus mõtteviis. Juhiseid toimetulekuks komplekssega. Tallinn, 2001.
- Loomismäng. Muusika-, sõna-, liikumis-, kunsti- ja värviharjutusi rühmatöoks. Tallinn, 2001.
- Lowen, A. Love and Orgasm, NY, 1965.
- May, R. The art of counselling. NY. 1989.
- McMurray, A. Yhteisökeskeinen hoitotyö. Helsinki, 1994.
- Nelson-Jones. The Theory and Practice of Counselling. NY, 1995.
- Niskanen, P., Sorri, P., Ojanen, M. Kuidas aidata aitajat. Psühhiaatriline juhendamine. Tartu, 1997.
- Perls, F. Gestalt therapy verbaton. Moab, 1969.
- Peter, L. Peterin pelastavat reseptit. Helsinki, 1978.
- Psühhiaatriliste probleemide kognitiivne käitumisravi. Praktiline käsiraamat. Tallinn, 1993.
- Psühholoogia 2. Rakenduspsühholoogia. Tallinn/Tartu, 1991.
- Psüühika- ja käitumishäirete klassifikatsioon RHK-10. Tartu, 1999.
- Pulver, A. Toimetulek iseendaga. Tartu, 1991.
- Rainwater, J. You're in Charge. A Guide to Becoming Your Own Therapist. De Voss & Co, 1989.
- Reich, W. Fasism in massapsykologia. Helsinki, 1973.
- Riemann, F. Abistava partnerluse põhivormid. Tallinn, 1998.
- Riemann, F. Hirnu põhivormid. Süvapsühholoogiline uurimus. Tallinn, 1995.
- Rogers, C. Counseling and Psychotherapy. Never concepts in practice. NY, 1942.
- Rogers, C. Encounter Groups. London, 1969.
- Rogers, C. A way of being. Boston, 1981.
- Rudestam, K. Experiential Groups in Theory and Practice.
- Rüütel, E. Aitamise psühholoogiline keerukus ja põhimõtted töös rühmadega. Rmt: Loomismäng. Tallinn, 2001, lk 11-43.
- Schutz, W. Joy: Expanding human awareness. NY, 1972.

- Seksuaalisuus. Helsinki, 1995.
- Seligman, M. Learned Optimism. NY, 1990.
- Shepard, M. Psühhoteraapia tee-seda-ise meetodil. Tallinn, 1997.
- Shostrom, E. Kuidas ära tunda manipulaatorit. Tallinn, 1997
- Starak, I., Oldham, J., Key, T. Risk olla elus. Sissejuhatus geštalt-teraapiasse. Tallinn, 1998.
- Sweet, C. Off the Hook. Piatkus, 1994.
- Teegen, F., Grundmann, A., Röhrs, A. Sich ändern lernen. Anleitungen zur Selbsterfahrung und Verhaltensmodifikation. Hamburg, 1975.
- Tepperwein, K. Krise als Chance. Wie man Krisen löst und zukünftig vermeidet. München, 1995.
- Toffler, A. Hätkähdyttävä tulevaisuus. Keuruu, 1972.
- Tähkä, V. Psühhoteraapia alused psühhoanalüütilise teooria põhjal. Helsingi, Tallinn, Tartu, 1999.
- Watzlawick, P. How Real is Real: Confusion, Desinformation, Communication, NY, 1977
- Watzlawick, P., Beaven, J. Jackson, D. Pragmatics of Human Communication: A Study of International Patterns, Pathologies and Paradoxes.
- Watts, A. Psykoterapiaa idästä ja lännestä. Helsinki, 1977
- Wetterberg, L. Psühhiaatria taskuraamat. Stockholm, 1992.
- Yalom, I. Existential psychotherapy. NY, 1980.
- Абрамова, Г. Практическая психология. Екатеринбург, 1999.
- Ассаджоли, Р. Психосинтез. М., 1994.
- Кемпински, А. Психопатология неврозов. Варшава, 1975.
- Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования. М., 2000.
- Меншиков, В. Введение и психологическое консультирование. М., 1998.
- Морено, Я. Психодрама. М., 2001.
- Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. М., 1999.
- Нелсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования. М., 2000.
- Немов, Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
- Психотерапевтическая энциклопедия. М., 1999.
- Роджерс, К. Консультирование и психотерапия. М., 1999.
- Рудестам, К. Групповая психотерапия. М., 1993.
- Сахакиан, У. Техники консультирования и психотерапии. М., 2000.
- Свит, К. Соскочить с крючка. М., 1997.
- Скотт, Д. Сила ума. СПб., 1993.